TENDENCIAS: ACCIÓN COLECTIVA, TU DERECHO

Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD

MULTIFUNCIONALES

DE INYECCIÓN DE TINTA

SE PUSO A PRUEBA SU EFICIENCIA

El Laboratorio Profeco Reporta

Caldos y consomés de pollo

CÁNCER DE MAMA,

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN

ECONOMÍA DIGITAL

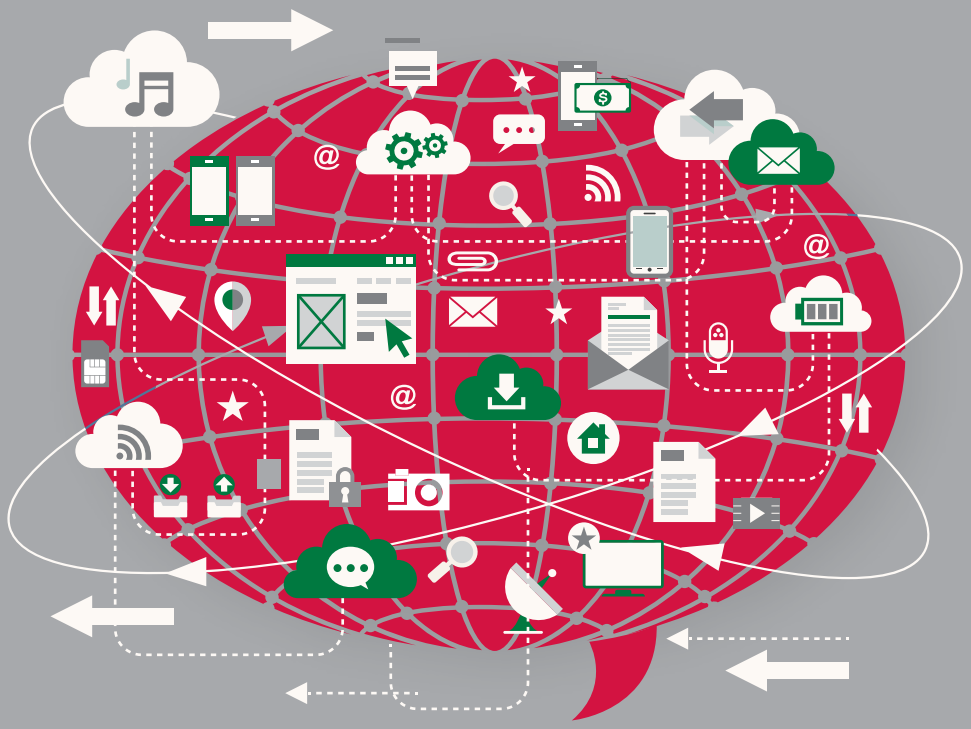
Claves

ante **robo** o **extravío** de tu celular

7 503021 754318 00488

OCTUBRE DE 2017
Núm. 488
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de octubre de 2017

www.gob.mx/profeco
www.soyusuario.ift.org.mx



CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LAS Y LOS USUARIOS DE TELECOMUNICACIONES

SUBPROCURADURÍA DE TELECOMUNICACIONES

1. Libertad de elegir
2. Derecho a la portabilidad
3. Derecho a condiciones de contratación claras, justas y equitativas
4. Cargo por servicio
5. Derecho a la calidad en el servicio y en el equipo terminal
6. Derecho a la información
7. Derecho a la privacidad y a la protección de datos personales
8. Derecho de accesibilidad de usuarios con discapacidad
9. Derecho a la no discriminación
10. Derecho de acceso gratuito a un número telefónico de servicios de emergencia
11. Derecho a la suspensión del servicio por reporte de robo o extravío
12. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga
13. Derecho a la protección

CONTÁCTANOS

/ProfecoOficial
@Profeco
ProfecoTV

Teléfono del Consumidor en Línea
www.telefonodelconsumidor.gob.mx
www.concilianet.profeco.gob.mx

ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES
SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Sonia Salgado Vargas
Raymundo Rodríguez Diego
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Humberto Lepe Lepe
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Marco José Sánchez Lira
Engels Rafael Ruelas Olvera
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión octubre de 2017. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. Tiraje: 20,000 ejemplares.

Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

Envío a domicilio.

12 números por el precio de 10

$280.00

Llama: 5516 6612 y 5212 0468 desde la Ciudad de México, o al 01 800 468 8722, sin costo, desde el resto del país.

CONTENIDO

6 | *Qué hacer si...*

TE DISCRIMINAN EN UN RESTAURANTE

8 | *Guía de compra*

LLANTAS PARA AUTO

10 | *¡Cuida tu economía!*

AL SOLICITAR UN SEGURO DE VIDA

12 | *De temporada*

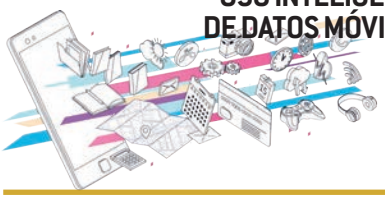
CHILE SERRANO

14 | *Economía digital*

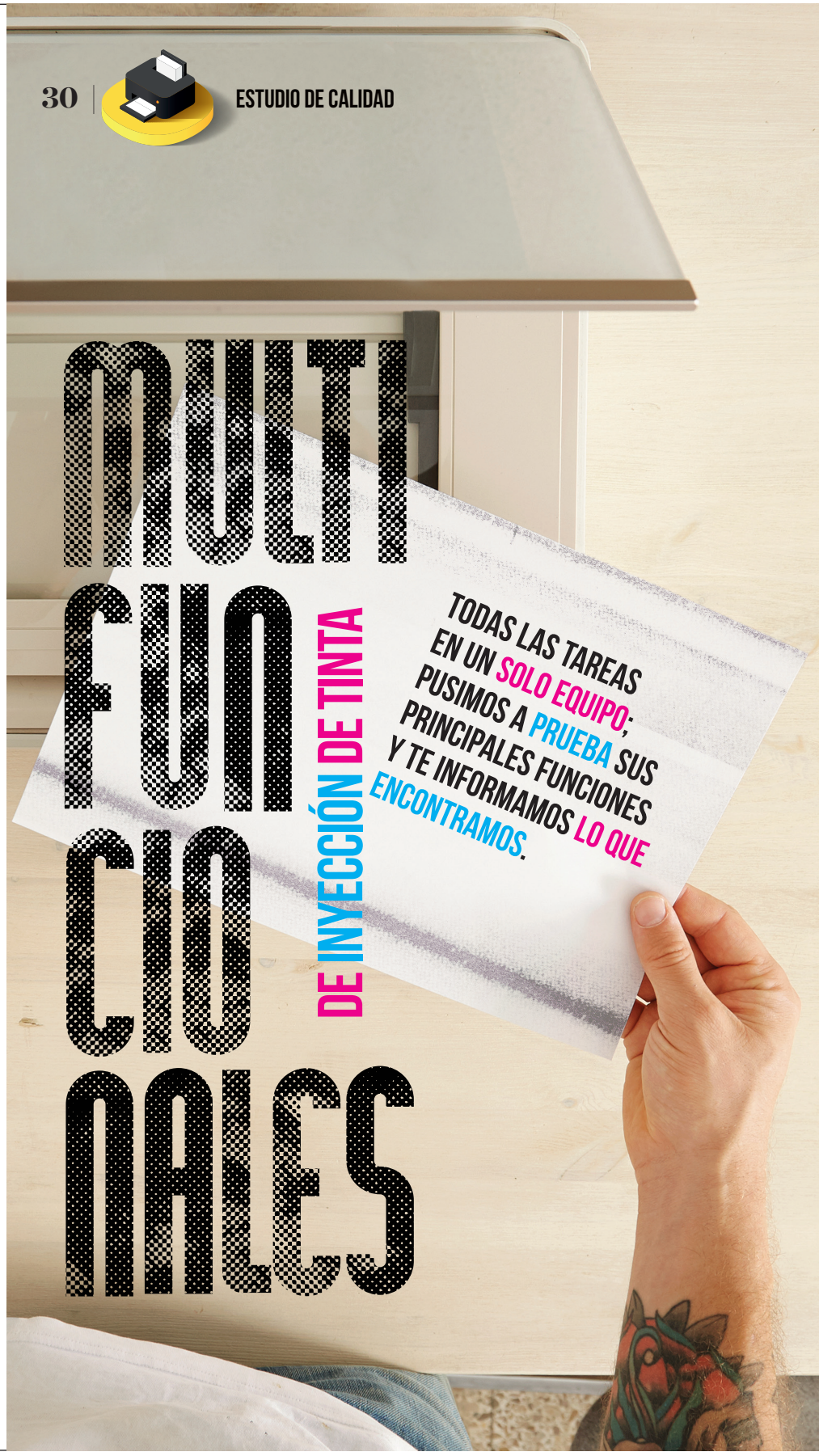
CLAVES ANTE ROBO O EXTRAVÍO DE TU CELULAR

16 | *Entre Bits y Bytes*

USO INTELIGENTE DE DATOS MÓVILES



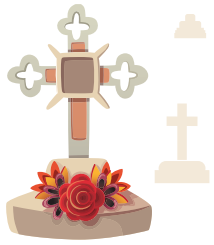
30 | **ESTUDIO DE CALIDAD**



Caldos y consomés de pollo

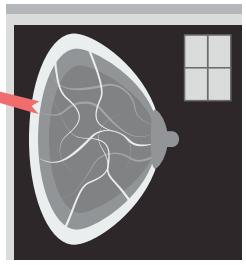
Porque buenas palabras no hacen buen caldo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor los puso a prueba. Entérate qué es lo que encontramos.

55 | *Numeralia*
PANTEONES



54 | *Tecnología doméstica*
LOCIÓN REPELENTE DE MOSQUITOS

26 | *Radiografía*
CÁNCER DE MAMA, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN



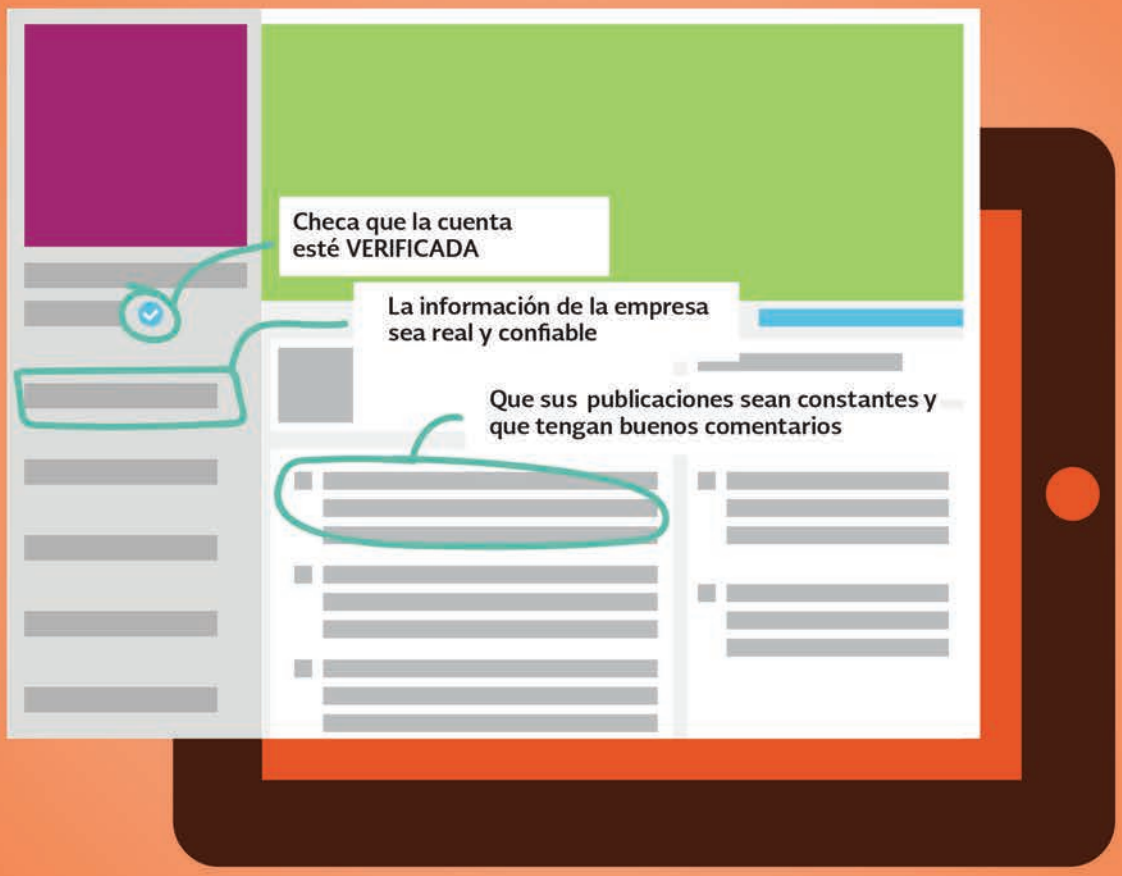
24 | *10 Consejos*
PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA

22 | *Brújula de compra*
BENEFICIOS DE SER ESTUDIANTE

18 | *Tendencias*
ACCIÓN COLECTIVA, TU DERECHO

ATENCIÓN
TURISTA

Si contratas servicios turísticos **personalmente o por internet,** verifica que el **sitio sea seguro** y la oferta **real y confiable.**



¡En México **pensamos en ti!**

Más información:
http://bit.ly/AtenciónTurista

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

SECTUR
SECRETARÍA DE TURISMO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PGR
PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

CNS
COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 42/2017: ¡Cuidado propietarios de sopladoras eléctricas Ryobi modelo RY42102!

Fecha: 5 de junio de 2017.

Empresa: Home Depot México, S. de R. L. de C. V.

Producto: 1,078 sopladoras eléctricas de 8 AMP marca Ryobi modelo RY42102.

Riesgo: Existe la posibilidad de que las aspas del ventilador de la sopladora se rompan y que trozos de la pieza sean expulsados por el conducto de aire.

Solución: Solicitar el reembolso por el valor del producto sin que genere costo alguno.

Alerta 48/2017: ¡Precaución dueños de tabletas modelo Tough Pad FZ-G1, marca Panasonic!

Fecha: 3 de julio de 2017.

Empresa: Panasonic de México, S. A. de C. V.

Producto: 1,921 tabletas modelo Tough Pad FZ-G1.

Riesgo: Existe la posibilidad de que, en ambientes extremadamente fríos o calientes, la batería de la tableta se sobrecaliente y provoque incendio.

Solución: Ponerse en contacto con Panasonic de México para solicitar el reemplazo de la batería, sin costo.

Alerta 53/2017: ¡Atención dueños de fundas para iPhone 6, 6S y 7, marca Victoria's Secret!

Fecha: 1 de agosto de 2017.

Empresa: MixBin Electronics LLC, of Hamilton, New Jersey.

Producto: 400 fundas en México para iPhone 6, 6S y 7.

Riesgo: Si las fundas mencionadas llegaran a romperse, el líquido podría causar alergias y/o irritación en la piel, lo que representa riesgo para la seguridad del consumidor.

Solución:: Acudir a cualquier tienda Victoria's Secret para recibir la devolución del precio pagado, más el equivalente a 20%, contra entrega de la funda afectada.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

TE DISCRIMINAN EN UN RESTAURANTE

En esta entrega te indicamos los derechos que estos establecimientos deben garantizar a los comensales.

La discriminación es una práctica que consiste en tratar desfavorablemente o con desprecio a determinada persona o grupo. Condición social, cultural, política, religiosa, étnica, económica, la discapacidad, el embarazo y las preferencias sexuales, pueden ser motivo de: a) distinción, b) exclusión o c) restricción de derechos[1].

Para efectos jurídicos, la discriminación ocurre sólo cuando hay conducta que demuestre alguno de los tres incisos anteriores, a causa de cierta característica propia de la persona que tenga como consecuencia anular o impedir el ejercicio de un derecho[1].

De acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), los restaurantes están obligados a garantizar los derechos de los consumidores y no pueden negarlos o condicionarlos; por ello, deben evitar que sus empleados cometan las siguientes prácticas de discriminación[2]:

- **SELECCIÓN DE CLIENTELA**

Nadie debe elegir a los comensales que entran al restaurante.

- **CONDICIONAMIENTO DEL CONSUMO**

No pueden obligarte a comprar cualquier producto por el uso de mesa.

- **RESERVA DEL DERECHO DE ADMISIÓN**

La forma de vestir no debe ser motivo para negarte el acceso, aunque hay lugares con protocolos de vestimenta que hay que respetar.

SI SUFRISTE O PRESENCIASTE ALGUNA PRÁCTICA DISCRIMINATORIA, LA PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR (PROFECO) RECIBE DENUNCIAS POR ESCRITO, DE MANERA VERBAL, VÍA TELEFÓNICA O ELECTRÓNICA.

- **EXCLUSIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Las personas que requieren de perro guía/lazarillo tienen derecho a que se les brinde el servicio y la atención.

- **APLICAR O COBRAR TARIFAS SUPERIORES A LAS PUBLICADAS**

No pueden aplicar o cobrar propina a los comensales.

- **OFRECER O DAR DESCUENTOS EN FORMA PARCIAL O DISCRIMINATORIA**

Establecer promociones u ofertas en donde se excluya a un grupo específico de personas.

- **REALIZAR COBRO ADICIONAL A PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

No debe generar costo extra el hecho de que, por discapacidad, algún cliente quiera ingresar al establecimiento con un instrumento adicional que requiera debido a su condición física o con lazarillo.

Los restaurantes únicamente podrán negar el servicio cuando existan causas que pongan en riesgo la seguridad o tranquilidad del establecimiento, de sus clientes o de cualquier persona[3].

Por último, si sufriste discriminación derivada de un acto de consumo por parte de un restaurante, acércate a la **Profeco** para que presentes tu queja. Si deseas recibir más información y orientación, comunícate a los **Teléfonos del Consumidor: 01 (55) 5568 8722** para la Ciudad de México y área metropolitana, y **01 800 468 8722**, sin costo, para el interior de la República Mexicana.

Si sufriste o presenciaste alguna práctica discriminatoria, la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**) recibe denuncias[4] por escrito, de manera verbal, vía telefónica o electrónica, con la finalidad de proteger los derechos de los consumidores y evitar actos discriminatorios.

Por otra parte, también puedes acudir o comunicarte al Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred), autoridad encargada de recibir y resolver las reclamaciones y quejas por presuntos actos discriminatorios cometidos por particulares o autoridades federales en el ejercicio de sus funciones, y pone a tus órdenes el número de atención telefónica para la Ciudad de México y área metropolitana: 52 62 14 90, y el 01 800 543 0033 para el interior del país, en un horario de lunes a jueves, de 09:00 a 17:30 y viernes de 09:00 a 15:00 horas.

[1] http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=84&id_opcion=142&op=142

[2] Artículo 58 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

[3] Artículo 58, segundo párrafo de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

[4] La denuncia indicará lo siguiente: (i) Nombre y domicilio del proveedor, (ii) relación de los hechos en los que basa su denuncia y (ii) nombre y domicilio del consumidor que denuncia (los datos del consumidor no son obligatorios). Formas de presentación de la denuncia:

- Teléfono del Consumidor: 01 (55) 5568 8722 y 01 800 468 8722
- Correo electrónico: denuncias@profeco.gob.mx
- Delegaciones y Subdelegaciones Profeco: https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/delegaciones-y-subdelegaciones?idiom=es

LLANTAS PARA AUTO

Son parte esencial del vehículo y juegan un papel importante en cuanto a la seguridad, al proporcionar control y adherencia al pavimento. Los neumáticos también personalizan y mejoran la apariencia del vehículo. Te damos algunos consejos para adquirirlos.

¿CÓMO COMPROBAR EL DESGASTE?

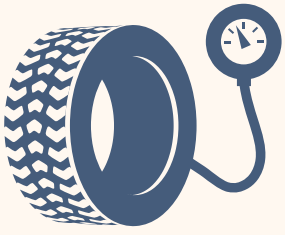
• **Indicador de desgaste** (TWI, por sus siglas en inglés). Cuando la altura de los bloques de goma de la banda de rodaje alcanza el TWI, es momento de reemplazarlas.

• **Desgaste del dibujo**. Con ayuda de un profundímetro para neumáticos, mide su profundidad, presión y desgaste. Otra forma es que pongas una moneda de un peso en la ranura del dibujo de la llanta, si puedes ver el filo plateado de la moneda es tiempo de cambiar, pero si el dibujo aún llega al águila, tus llantas pueden correr más kilómetros.

¿CUÁNDO CAMBIARLAS?

No es fácil determinar la vida útil de las llantas. Primero, no deben usarse por más de cinco años a partir de la fabricación, pues además de que tienen caducidad, pierden las propiedades de adherencia. La combinación de factores también tiene mucho que ver, como tus hábitos al conducir, su diseño, el clima, las condiciones del camino y el cuidado que les das. Su promedio de vida es de 40 mil a 60 mil kilómetros.

La Norma Oficial Mexicana NOM-086/1-SCFI-2011, Industria hulera-Llantas nuevas, de construcción radial que son empleadas en vehículos con un peso bruto vehicular superior a 4,536 kg (10 000 lb) y llantas de construcción diagonal de cualquier capacidad de carga-Especificaciones de seguridad y métodos de prueba, indica lo que deben cumplir.



¿QUÉ TIPO DE LLANTA NECESITO?

Elegir el neumático que requieres depende de dónde conduces, bajo qué condiciones climáticas y el uso que le des a tu vehículo. Si conduces en calles congestionadas o en vías rápidas en hora pico de tráfico necesitarás un neumático que responda mejor ante tales circunstancias.

MEDIDAS TÉCNICAS

Código UTQG. Califica la llanta en tres aspectos:

1. **Desgaste**. Velocidad en que se desgasta un neumático. Cuanto más elevado sea el índice, más larga será la vida útil de la llanta.

2. **Tracción**. Capacidad de la llanta para detenerse en pavimento mojado. Se expresa en letras **AA** (más elevado), **A**, **B** y **C** (más bajos). Cuanto más elevado sea el índice, más corta será la distancia de frenado.

3. **Temperatura**. Capacidad del neumático a resistir el calor. Se indica con letras: **A** es el más elevado, **B** y **C** los más bajos.

Presión máxima. Indica las libras a las que debe inflarse la llanta. Está representada en números y acompañada de las letras "*psi*".

DOT (*Department of Transportation*). Después de esta insignia se encuentra el número de identificación de la llanta, que comienza con el código del fabricante y dónde fue manufacturada (**dos números o letras**). Los últimos números indican la semana y el año de fabricación.

¿QUIERES SABER MÁS?

Webcast #26: Aprende a leer tus llantas

https://youtu.be/FZPzLJuSQPk

Dale PLAY

Fuentes:
- Código UTGC. Treadwear, temperatura y tracción, en http://bit.ly/2wNivx4
- ¿Cuáles llantas debo comprar?, en http://bit.ly/2fIb2LM
- Revista del Consumidor. (Julio 2012). Rebasa los riesgos: Neumáticos infalibles. Revista del Consumidor, 425, 30-31.
- ¿Cómo leer tus llantas?, en http://bit.ly/2uGxLhU

AL SOLICITAR UN SEGURO DE VIDA

Este producto protege de manera económica a tus seres queridos en caso de un suceso adverso. Si aún no has contratado uno, te compartimos algunos aspectos importantes que debes tener en cuenta.

1 CONSIDERA EL NÚMERO DE PERSONAS QUE DEPENDEN DE TI Y A CUÁNTO ASCIENDEN LOS GASTOS MENSUALES EN CASA.

Establece la cantidad que necesitarían tus dependientes, con la finalidad de cubrir sus necesidades por lo menos durante tres años.

2 DETERMINA TU CAPACIDAD DE PAGO

Con base en lo anterior y en tu salario mensual, para contratar un seguro de vida.

3 ESTABLECE UNA SUMA ASEGURADA.

Ten en cuenta que el costo del seguro (prima) depende de la suma asegurada que elijas, así como de la edad, estado de salud y género, entre otros aspectos.

4 COMPARA LAS CONDICIONES Y BENEFICIOS QUE OFRECEN OTRAS ASEGURADORAS.

La principal cobertura de un seguro de vida es el fallecimiento, pero puede haber otras como invalidez, pérdidas orgánicas, gastos funerarios y enfermedades terminales, además de la garantía del pago de la suma asegurada a los deudos.

5 EL PORTAL WWW.BURO.GOB.MX

brinda información y orientación para conocer las características del mercado de seguros, reclamaciones, sanciones y calificaciones.

6 ANTES DE FIRMAR LA PÓLIZA

asegúrate que los nombres de tus beneficiarios estén escritos de forma clara y precisa, que se especifique el porcentaje de la suma asegurada para cada uno y que los porcentajes sumen 100%

7 NO ELIJAS BENEFICIARIOS MENORES DE EDAD

ni a uno que cobre la suma asegurada para que se la entregue a otra persona, pues su obligación será sólo moral.

8 DERRIBA EL MITO DE QUE LOS SEGUROS SON MUY CAROS.

En el mercado hay seguros con coberturas, sumas aseguradas y primas que se ajustan a tus necesidades y capacidad de pago.

9 UN SEGURO DE VIDA PUEDE SER UNA HERRAMIENTA DE INVERSIÓN,

pues al comparar la prima que se paga por determinado lapso con la indemnización a los beneficiarios, es evidente que de otra forma no hubiera sido fácil hacer un ahorro que sume un beneficio tan elevado. Además, es posible que la prima sea deducible de impuestos.

10 TEN EN CUENTA LA INFLACIÓN AL MOMENTO DE CONTRATAR EL SEGURO,

ya que al ser inversión a largo plazo, luego de algunos años la suma asegurada no representará el mismo valor, por lo que es necesario actualizarla periódicamente.

FUENTES

Seguro de vida, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/seguros/vida/499-seguro-de-vida Recuperado el 9 de agosto de 2017.

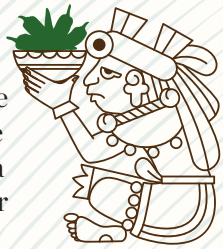
¿Cómo elegir tu Seguro de Vida?, Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros, en http://www.nadaesseguroteusegurosi.com.mx/post_slide.html?ID=63 Recuperado el 9 de agosto de 2017.

De temporada

Chile serrano

Es uno de los pilares de la gastronomía mexicana debido al sabor único e inigualable que da a los platillos.

Uno de los ingredientes más utilizados en las comidas en México es el chile y además, junto con el maíz y el frijol, es considerado de los alimentos base de nuestra alimentación.



Del náhuatl *tzilli* o *chilli*, del género *capsicum*, perteneciente a la familia de las solanáceas, este fruto se caracteriza por la presencia de numerosas semillas y por su sabor picante.

El chile serrano, conocido también como verde, es originario del norte de Puebla e Hidalgo. La designación de serrano proviene de que casi siempre se cultiva en zonas serranas.

Los mayores productores de esta hortaliza se localizan, principalmente, en Chihuahua, Nayarit y Jalisco.

Sus formas son triangulares y pueden presentar distintos tamaños, desde 2 a más de 8 centímetros de longitud. Los chiles serranos pequeños han sido desplazados de la sierra norte de Puebla por otros chiles más comerciales.

Propiedades

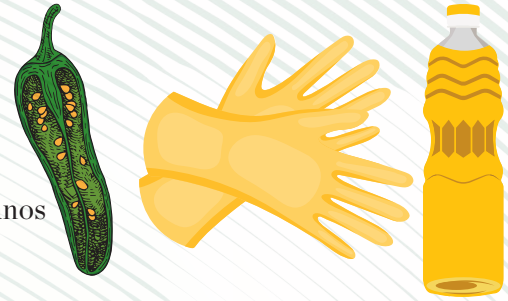
Provee vitaminas **A** y **C**; puede tener hasta seis veces más vitamina **C** que una naranja.
Su color brillante es señal de alto contenido de betacaroteno.
Contiene vitaminas **B** y **E**, además de ser buena fuente de hierro y potasio.

Beneficios

Es rico en **capsaicina**, que ayuda a quemar grasa durante el proceso digestivo.
Acelera el metabolismo hasta en **25%**, reduce el apetito y limpia el estómago.
Por su propiedad antioxidante, beneficia los sistemas cardiovascular e inmunológico, así como piel y ojos.
Ayuda a disminuir las arrugas y a darle brillo a la piel opaca por las toxinas.
El chile tiene efectos antinflamatorios y es un **anticoagulante** natural.

Para tomar en cuenta

No está de más decir que no es buena idea tocarse la cara o los ojos después de manipular un chile, lo mejor es usar guantes para que los aceites que libera no te irriten la piel. Si no tienes guantes, unta tus manos con aceite de cocina, así los aceites del chile no se quedarán en tu piel.



Como dato cultural, el chile fue uno de los productos que la Triple Alianza (formada por Tenochtitlan, Tacuba y Texcoco) exigía a sus tributarios.

También se empleaba como pago a los artistas prehispánicos y como producto de cambio en mercados como el de Tlatelolco o el de Pátzcuaro.

Compra y conservación

Asegúrate que estén firmes al tacto y que su piel esté lisa, sin marcas, cortaduras o arrugas, pues como cualquier otro vegetal, entre más viejos más pierden su sabor.

Una vez en casa, lo mejor será envolverlos en una servilleta de papel, meterlos en una bolsa de plástico y colocarlos en el refrigerador, o bien en un lugar fresco, seco y oscuro.

En nuestra red

La comida mexicana, patrimonio de la humanidad ["Revista de Consumidor TV" 51.1]

Dale PLAY

https://youtu.be/rYYJYSpP3bI

Fuentes

- Nada tan mexicano como el chile verde, en http://bit.ly/2vKq2II
- Chile fresco, en http://bit.ly/2vKILeO
- Chiles y salsas en México. Un sabor a identidad, en http://bit.ly/1NJQSvy
- Los chiles: lo básico para comprarlos, almacenarlos, cocinarlos y disfrutarlos, en https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/los-chiles-lo-basico-para-comprarlos-almacenarlos-cocinarlos-y-disfrutarlos
- Chile serrano, en http://bit.ly/2fpFNow

Claves ante robo o extravío de tu celular

Es importante que tengas en cuenta algunos consejos para que, si extraviaste o te sustrajeron tu equipo, la información que contiene no sea mal utilizada.

Hoy en día 77.7 millones de personas en México usan celular y dos de cada tres cuentan con un teléfono inteligente, de acuerdo con el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**. Por su parte, la **Procuraduría General de Justicia (PGJ)** de la Ciudad de México indica que de enero a mayo de 2017 se reportaron 7 mil 417 averiguaciones previas por robo a transeúnte relacionadas con equipos celulares.

En caso de robo o extravío tienes varias opciones para evitar que hagan mal uso de tu número telefónico e información privada. Toma nota.

Fuente: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/internet2016_0.pdf

- **Es muy importante** que **reportes** con tu proveedor el robo o pérdida de tu celular y realices una **denuncia** formal ante las autoridades, esto además de ayudar a la detención del culpable, desincentiva este delito.

- **Solicita** a tu **proveedor** de telefonía móvil la **suspensión** y **bloqueo** de tu línea y equipo. Es necesario que cuentes con el **IMEI (***International Mobile Equipment Identity*), **número telefónico** de tu equipo y **nombre** y **dirección** del titular de la línea, entre otros datos.

- El **IMEI**, en español **Identidad Internacional del Equipo Móvil**, es un código único de fabricación que tiene cada teléfono celular.

- **En caso** de **robo** o extravío este código te será útil para **bloquear** tu equipo, con el fin de que nadie pueda utilizarlo.

- Independientemente de la compañía móvil que tengas contratada, el **IMEI** lo puedes conseguir si marcas ***#06#**.

- **El código** de identidad también lo puedes localizar debajo de la **batería** del teléfono o en la **caja original** del equipo.

- **La pérdida** del equipo deriva en el riesgo de dejar al alcance de desconocidos tus datos personales: desde algo básico como la agenda con nuestros contactos, pasando por cuentas bancarias, fotos personales, redes sociales, información laboral, correos electrónicos y demás contenido privado.

- **Las tiendas** de aplicaciones ofrecen gran variedad de opciones para ayudarte a ubicar tu móvil. Consulta la disponibilidad de acuerdo con el sistema operativo que maneje tu equipo:

  - ***Lookout*** y ***Prey Anti Robos*** son dos ejemplos de ***apps*** que permiten localizar el equipo emitiendo una alerta.

  - **Otra opción** es eliminar la información de manera remota. Los fabricantes han diseñado herramientas que permiten eliminar tus datos a distancia, para lo cual sólo debes configurar tu celular.

¿Qué saber cuando compras un chocolate?

Por Raúl Picard del Prado*

En México los chocolates y productos sucedáneos (sabor chocolate) están regidos por la **NOM-186-SSA1/SCFI-2013**, Cacao, chocolate y productos similares, y derivados del cacao. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial. Métodos de prueba, la cual informa sobre requisitos, porcentajes y características que deben cumplir estos productos.

Si buscas más que placer y realmente quieres un buen chocolate, saca la lupa y cerciórate de que en la etiqueta la descripción del producto sea "chocolate" y no "sabor a chocolate"; que los ingredientes declaren únicamente manteca de cacao y no alguna otra manteca vegetal distinta, y finalmente busca productos con un porcentaje mínimo de 60% de cacao, éstos aportan grasas buenas, las cuales provienen del cacao, ayudan a transportar vitaminas, a bajar los niveles de colesterol malo e influyen en algunos procesos cerebrales, entre otros beneficios.

En nuestra dieta es importante el consumo de grasa para la obtención de energía y protección de los órganos, por lo que debemos seleccionar correctamente el tipo de grasa que vamos a consumir, disminuyendo el consumo de grasas saturadas y evitando grasas hidrogenadas (presentes en productos "sabor a chocolate"), ya que aquí pueden estar presentes ácidos trans relacionados con diferentes tipos de enfermedades cardiovasculares.

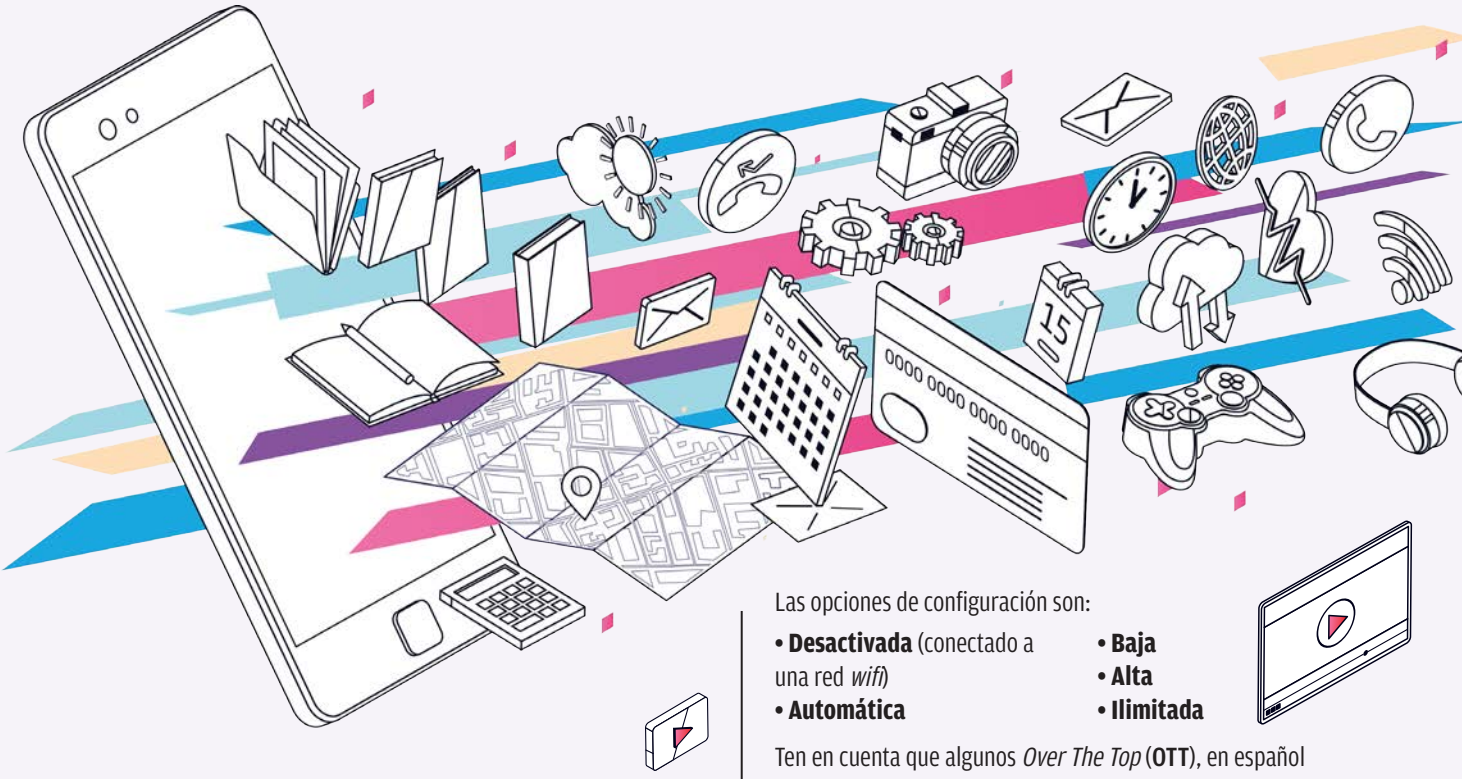
En el caso de la manteca de cacao, la grasa saturada que contiene es rica en ácido esteárico, el cual, a diferencia de otros ácidos grasos saturados, no aumenta el colesterol total.

Ser un consumidor informado ayuda a tu salud.

*Ingeniero y consejero del Consejo Consultivo del Consumo, miembro de la Mesa Directiva de la Confederación de Cámaras Industriales (Concamin).

USO INTELIGENTE DE DATOS MÓVILES

Los planes ilimitados son cosa del pasado. Haz rendir tus datos con los siguientes consejos.



Hoy se utiliza más el *wifi* de casa o el de lugares públicos; sin embargo, en algún momento hacemos uso de nuestros datos móviles. Debemos ser conscientes del consumo que genera escuchar música, ver videos o películas, así como realizar videollamadas o llamadas mediante alguna *app*.

Para el caso de la descarga de películas y videos debes considerar la calidad con la que deseas verlos, ya sea en la modalidad estándar (**SD**) o en alta definición (**HD**), y por cuánto tiempo harás uso del contenido. Consumirás más datos en la segunda opción, por lo tanto, debes decidir entre ahorrar *Mega Bytes* (**MB**) o tener mayor definición de imagen.

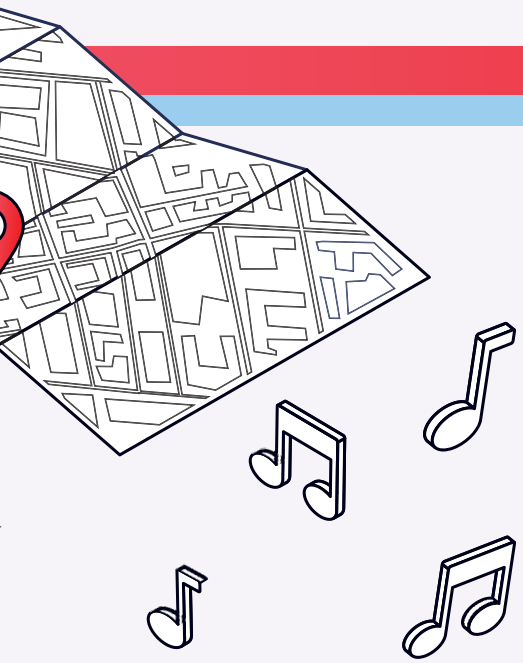
Las opciones de configuración son:

- **Desactivada** (conectado a una red *wifi*)
- **Automática**
- **Baja**
- **Alta**
- **Ilimitada**

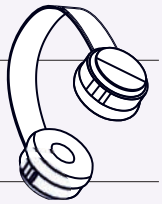
Ten en cuenta que algunos *Over The Top* (**OTT**), en español transmisión libre (por plataforma que transmite utilizando la red de internet), ofrecen información específica en su página *web* sobre el consumo, según el tiempo y calidad.

A continuación te mostramos cifras aproximadas sobre cuántos datos utilizarás en caso de ver una película o serie:

	CALIDAD			
TIEMPO	Automática	Baja	Media	Alta
90 minutos	**500 MB**	**375 MB**	**750 MB**	**1 GB**



En cuanto al audio, en algunas aplicaciones la calidad puede ser diferente y dividirse en tres categorías: **normal**, **buena** y **extrema**; en algunos casos esta última sólo podrá ser si se cuenta con una versión de pago. Al igual que en video, mientras mejor sea la calidad en que escuchemos una canción mayor será la cantidad de datos a consumir.
Es importante que conozcas cómo funcionan las clasificaciones de calidad, ya que en general tienen aproximadamente las siguientes equivalencias:



- Normal: **96 kbps** (kilobits por segundo)
- Alta: **160 kbps**
- Extrema: **320 kbps**

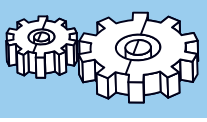
Las canciones con calidad más baja consumirían aproximadamente **0.72 MB** por minuto y si una canción tiene una duración promedio de **3.5** minutos estarías consumiendo cerca de **2.52 MB**.

Para saber qué tipo de configuración tienes en tu dispositivo debes revisar el apartado "**Tu biblioteca**" **> Calidad de música > Transmisión**, y se desplegarán las opciones de calidad, ya que por default estará seleccionada la opción "**Calidad automático**".

En cuanto al uso de redes sociales, calcular con exactitud el consumo de datos depende de la calidad de las imágenes y videos. Si se trata de videos debes considerar la duración de los mismos, si abres enlaces externos, entre otros factores, ya que no es un cálculo exacto; sin embargo, si revisas por un minuto las noticias, tu muro, etcétera, tu consumo puede ser de **1 MB**.

AHORA BIEN, ¿CÓMO PODEMOS AHORRAR DATOS EN ALGUNAS REDES SOCIALES?

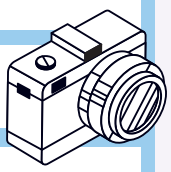
En el apartado de configuraciones de la aplicación verifica la opción "**Los enlaces se abren externamente**", si está desactivada, los enlaces externos se abrirán en la misma app, de lo contrario se abrirán en el navegador, y si en este último tienes activada la opción "**Ahorro de datos**", el consumo podría ser menor.
Otra característica que debes desactivar al "**subir**" fotos y videos es la de **HD**, a fin de que se suban con una calidad **estándar**, permitiéndonos ahorrar datos, en especial cuando se trata de videos.



Recomendaciones

1. Para evitar cargos extra por sobrepasar tu paquete de datos es recomendable que se **sincronicen** las *playlist* para modo sin conexión, esto para que descargues canciones usando sólo *wifi*.

2. Ajusta la configuración de la aplicación para uso de datos móviles de tu cuenta, de manera que los cambios apliquen para cuando recibas contenido mediante redes móviles.



3. Recuerda que en la mayoría de los casos sólo podrás descargar contenido si realizas una contratación o pago.

4. Descarga el contenido y almacénalo en tu celular cuando utilices una red *wifi*, a fin de que aproveches esta opción cuantas veces quieras. Ten en cuenta que existe un límite de almacenamiento en nuestros dispositivos, por lo que no podrás tener todas las canciones disponibles y en algún momento deberás escucharlas en línea.

5. En el caso de redes sociales recuerda configurar la opción de "**Reproducciones automáticas**", eligiendo la opción "**Sólo con conexiones wifi**", de tal forma que los videos no se reproduzcan de manera automática.

Bibliografía
https://support.spotify.com/sv/using_spotify/system_settings/high-quality-streaming/
https://support.spotify.com/es/using_spotify/system_settings/will-the-data-traffic-when-streaming-music-cost-me-a-lot/
https://help.netflix.com/es/node/43701

Acción colectiva, tu derecho

Herramienta que ayuda a grupos de personas a defender sus intereses.

En México existe una figura legal denominada acción colectiva para que grupos de personas, asociaciones y diversos entes legitimados demanden, ante los tribunales, la defensa de sus derechos colectivos en materias como la protección al consumidor, el medio ambiente y la competencia económica, entre otros.

Respecto de la protección al consumo y los consumidores, la acción colectiva es una herramienta jurídica válida para proteger el derecho que tiene un grupo de personas contra uno o varios proveedores que vulneren sus derechos, y la sentencia será para todos los involucrados en la acción colectiva y aquéllos que se sumen un año y medio después de que quede firme la sentencia.

Con el fin de eliminar las prácticas abusivas de las empresas y de proteger a un gran número de ciudadanos en un solo juicio, disminuyendo costos de juicios individuales, se han regulado en diversas disposiciones legales las acciones colectivas.

Anteriormente la acción colectiva era conocida como acción de grupo y otorgaba sólo a la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) la legitimación de iniciarla en materia de consumo, bajo el respaldo del artículo 26 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

En 2011 se publicó la adición al Libro Quinto del Código Federal de Procedimientos Civiles (CFPC) que regula las acciones colectivas, y legitimó a la Procuraduría General de la República (PGR), Comisión Federal de Competencia Económica (Cofece), Procuraduría Federal de Protección al Ambiente (Profepa), Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) y a las asociaciones civiles que tuvieran de constituidas por lo menos un año, debidamente registradas y autorizadas por el Consejo de la Judicatura Federal, y a 30 personas afectadas con una causa común, para que puedan ejercer acciones colectivas en los sectores de consumo, financiero, ambiental y de competencia económica.

ANTECEDENTES

1976 Se creó la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) y el Instituto Nacional del Consumidor. En el artículo 59, fracciones II y III, de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), se establecía la representación colectiva ante autoridades jurisdiccionales, previo mandato, cuando a juicio de la Procuraduría pueda trascender a intereses colectivos.

1983 Se elevó a rango constitucional la protección del consumidor, artículo 28.

1992 El 24 de diciembre se publicó una reforma a la LFPC; en su artículo 26 se contempló la figura de la "acción de grupo", en la que se otorgó la legitimación procesal activa a la **Profeco** para la representación colectiva, previo mandato expreso por parte de los consumidores a la Procuraduría, que ejercería de forma discrecional y previo análisis de su procedencia.

Esta figura jurídica facilita mecanismos para que un grupo de personas organizadas puedan asistir ante tribunales para defender sus derechos comunes.

¿Quiénes conforman una acción colectiva?
Un conjunto de consumidores que reúnen condiciones uniformes respecto de una misma causa que originó perjuicios individuales a cada uno de ellos.

2004 El 4 de febrero hubo una reforma a la Ley Federal de Protección al Consumidor; se eliminaron obstáculos para el ejercicio de la acción de grupo: a) se suprimió el mandato; b) se adicionó una indemnización de 20%; c) se incorporó una segunda etapa para exigir daños y perjuicios; d) se agregó un análisis previo, tomando en consideración la gravedad, número de reclamaciones y afectación a la salud y al patrimonio de los consumidores.

2007 Ante una problemática que se suscitó en el Aeropuerto Internacional de Toluca, Estado de México, con la aerolínea "Air Madrid", en que cientos de pasajeros quedaron varados, se buscó el mecanismo para demandar colectivamente. Fue la primera acción de grupo que se accionó para representar a más de 300 pasajeros afectados.

2008 Se promovió otra acción de grupo, con 82 consumidores en contra de una inmobiliaria: "Corporación Técnica de Urbanismo" (CTU), que vendió viviendas en el Fraccionamiento de "Sierra Azul", en Chihuahua, Chihuahua, con fallas estructurales en muros, losas, puertas y ventanas, además de que las instalaciones hidráulicas, de gas y eléctricas eran de baja calidad; también existían riesgos provocados por cortocircuitos que ponían en riesgo la integridad física de los adquirentes y sus familias.

CASOS DE ÉXITO

La **Profeco** ha iniciado acciones colectivas con el fin de proteger eficazmente los derechos de los consumidores y se han obtenido resarcimientos tangibles, materializables en favor de los consumidores representados.

Se ha logrado que algunas de las empresas se comprometan al resarcimiento reclamado en favor de los consumidores, antes de finalizar el procedimiento jurisdiccional e incluso en audiencia de conciliación, tales como:

NOMBRE COMERCIAL	SECTOR	INICIO	DESCRIPCIÓN	CONSUMIDORES REPRESENTADOS Y/O BENEFICIADOS	SITUACIÓN JURÍDICA
Radiomóvil DIPSA, S. A. de C. V. (Telcel).	Telecomunicaciones	12/02/2013	La **Profeco** interpuso demanda en contra de Telcel por las fallas ocurridas el 26 de enero de ese año.	14,838,581	Resuelta por aprobación de convenio judicial en términos del Artículo 595 del CFPC, mismo que representó un resarcimiento por 309'561,865.3 millones de pesos.
Sistemas Innovadores para Entretenimiento, S. A. de C. V., comercialmente conocida como **"Boletea Tickets"."**	Espectáculos	02/06/2015	Por la cancelación del concierto del grupo musical M-XV, el cual se ofrecería en la velaría de la Feria Nacional de Durango, el 16 de marzo de 2013, sin que resarciera a los consumidores.	51	Resuelta por convenio judicial, que representó el resarcimiento a los consumidores del monto reclamado de 93,270.00 pesos más 20% de bonificación por 18,654.00, dando un total obtenido de 111,924.00 pesos.

Acciones de grupo y colectivas promovidas por Profeco a las cuales te puedes adherir y consultar en:
https//:www.gob.mx/profeco/documentos/acciones-en-las-que-se-puede-adherir
https:www.gob.mx/profeco/documento/acciones-de-grupo-69338
Para mayor referencia llamar al 5625-6700, a las extensiones 11176, 11292 y 11948.

01/06/2009 Se creó el Departamento de Acciones de Grupo, dependiente de la Dirección de Procesos de la Procuraduría Federal del Consumidor.

2010 El 27 de mayo la Primera Sala de la Suprema Corte de Justicia de la Nación resolvió dos sentencias (14/2009 y 15/2009) en que analizó las características de la acción grupal, condenando a la demandada "Corporación Técnica de Urbanismo, S. A. de C. V. (CTU)", siendo un parteaguas esta resolución para la reforma constitucional.

29/07/2010 REFORMA CPEUM. El Congreso de la Unión retomó la resolución de la Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN), que ganó la **Profeco** en contra de "CTU" y promovió la iniciativa para adicionar un tercer párrafo al Artículo 17 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, a fin de introducir la figura de la "acción colectiva".

30/08/2011 SE ADICIONÓ EL LIBRO QUINTO CFPC. El propio Congreso de la Unión, en una iniciativa de ley, adicionó el Libro Quinto del CFPC, que regula "las acciones colectivas", y legitimó a la **Profeco** y a otras dependencias como Profepa, Condusef, Cofece y PGR, así como a las asociaciones civiles que tuvieran de constituidas por lo menos 1 año y a 30 personas afectadas, para que pudieran ejercer acciones colectivas en materias de consumo, financiera, ambiental y de competencia económica.

Diez pasos para presentar una acción colectiva

1 Reunir a 30 afectados con una causa común.

2 Que presenten su queja ante la Profeco y firmen su consentimiento.

3 Previo análisis que se realice, se presenta la demanda al juez de Distrito del domicilio del demandado, quien resuelve sobre la admisión a trámite.

4 El juez de Distrito certifica procedencia, provee sobre admisión de demanda a trámite y emplaza para contestar la demanda.

5 Contestación: Se otorgan 15 días para contestar la demanda; el plazo puede ampliarse al doble.

6 Una vez contestada la demanda se cita a las partes para audiencia de conciliación.

7 Se llega a un convenio: Concluye la acción. El juez revisa que los intereses de la colectividad queden protegidos. Dará vista por 10 días al organismo promovente de la acción y la eleva a cosa juzgada.

8 No se llega a un convenio:
a) Periodo probatorio: 60 días.
b) Sentencia: El juez dictará sentencia dentro de 30 días hábiles posteriores a la audiencia de alegatos. Se podrá condenar a la reparación del daño causado a la colectividad.

9 Adhesión voluntaria a la acción colectiva: En cualquier momento del procedimiento y hasta 18 meses posteriores a la sentencia firme, cualquier otro afectado puede unirse mediante comunicado que así lo exprese.

10 Medios de impugnación a cargo de las partes en el juicio de acuerdo con la resolución dictada y/o ejecución de sentencia.

2012 En la Subprocuraduría Jurídica se adscribe la Dirección General Adjunta de Acciones de Grupo, a fin de ejercer acciones colectivas.

2013 Se ejercieron las primeras tres acciones colectivas en contra de Telmex, Telcel y Nextel. En la primera hubo resarcimiento inmediato, previo a la admisión de la demanda.

2015 **Profeco** y Telcel firmaron un convenio judicial en el que hubo resarcimiento para 14.8 millones de usuarios por más de 309 millones de pesos recuperados.

2017 Se han ejercido 14 acciones colectivas. Se resolvió una acción colectiva en contra de una empresa de espectáculos "Boletea Tickets". Después de admitida la demanda, se allanó a la misma e inmediatamente expidió cheques de caja para 51 consumidores por un total de 111 mil pesos. Además, la inmobiliaria "Grupo Urbi" ha estado entregando viviendas y reintegrando reembolsos.

Información general sobre acciones colectivas: acolectivas.profeco.gob.mx

Beneficios de ser estudiante

Estudiar tiene sus ventajas, como hacerte merecedor de promociones exclusivas que le vienen bien a tu bolsillo. Aprende, disfruta y aprovecha los descuentos y programas que te ofrecen.

En nuestro país, durante el ciclo escolar 2015-2016 había 36.4 millones de alumnos en los diferentes niveles educativos en la modalidad escolarizada, de acuerdo con datos del Sistema Nacional de Información Estadística Educativa de la Secretaría de Educación Pública (SEP).

Cada estudiante tiene derecho a adherirse a los programas colectivos e institucionales que ofrecen beneficios en transporte, teatro, cine, alojamiento, museos, entre otros.

DESCUENTOS CON CREDENCIAL DE ESTUDIANTE VIGENTE

LUGAR Y/O PROVEEDOR	TARIFA ESPECIAL / % DE DESCUENTO	OBSERVACIONES
MUSEOS		
Museo Nacional de Antropología	ENTRADA GRATUITA	Estudiantes con credencial vigente. Tarifa normal de la exposición permanente $70.
Museo Frida Kahlo	$40	Estudiantes con credencial vigente. Tarifa normal de $200 entre semana y $220 fin de semana.
Museo Nacional de Arte	ENTRADA GRATUITA	Estudiantes con credencial vigente. Tarifa normal de $200 entre semana y $220 fin de semana.
TEATRO		
Centro Cultural del Bosque (Teatro Julio Castillo –Teatro El Granero Javier Rojas –Teatro El Galeón – Sala Xavier Villaurrutia –Teatro Orientación – Sala CCB – Plaza Ángel Salas)	50%	Estudiantes con credencial vigente.
TRANSPORTE TERRESTRE (AUTOBUSES)		
Autobuses Estrella Roja	50%	En temporadas vacacionales marcadas por la SEP.
Autovías	50%	En temporadas vacacionales marcadas por la SEP. Los descuentos se ortorgarán a las instituciones que estén afiliadas a la SEP, UNAM, IPN, UAM y escuelas incorporadas a las mismas. El estudiante deberá presentar credencial vigente o constancia que expida la escuela a la que pertenezca, misma que deberá contener nombre y sello de la escuela, nombre y fotografía del interesado y, en su caso, número de cuenta o matrícula.
Futura	50%	En temporadas vacacionales marcadas por la SEP. Presentar credencial vigente.
Primera Plus	50%	Sujeto a disponibilidad, el boleto no es transferible, presentar credencial que te acredite como estudiante, aplica en compras realizadas por los canales oficiales y no aplica en las siguientes rutas: destinos u orígenes que incluyan Aeropuerto de México T1 y T2.

No tomes este artículo como una serie de recomendaciones, sólo como referencia. Para mayor información sobre precios, descuentos y promociones, consulta directamente con el proveedor del servicio. Fuente: Información recabada de los sitios web el 6 de junio de este año, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

OTROS BENEFICIOS

La tarjeta Código Joven, del Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve), te da acceso a la agilización de trámites en dependencias de gobierno, a bolsas de trabajo, internet móvil, descargas de software legal a precios preferenciales, programas de recompensas, acceso a promociones en comercios afiliados, monedero electrónico, **Alerta Amber-Juventud**, entre otros.

La Tarjeta Internacional Estudiantil, ISIC (por sus siglas de International Student Identity Card) es una acreditación universal, reconocida por la **Unesco** (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). Tiene vigencia de un año desde el momento de su emisión y un costo de **$190**. Entre los beneficios de **ISIC en México** y en el mundo están las escuelas de idiomas, museos, vuelos, servicio de tintorería, ropa, conciertos, teatro, ópticas, comida rápida, bares y restaurantes, entre otros. Para mayor información consulta **www.isic.org.mx/**.

FUENTES

- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE). ¡Conoce los servicios que el Instituto Mexicano de la Juventud tiene para ti!. Consultado el 24 de mayo de 2017 en: http://www.gob.mx/imjuve/acciones-y-programas/conoce-los-servicios-que-el-instituto-mexicano-de-la-juventud-tiene-para-ti
- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE). Servicios de otras secretarías para jóvenes. Consultado el 22 de mayo de 2017 en:http://www.gob.mx/imjuve/acciones-y-programas/servicios-de-otras-secretarias-para-jovenes
- www.códigojoven.gob.mx
- International Student Identity Card (ISIC), Tarjeta Internacional Estudiantil. www.isic.org.mx

Gráfico: Arnulfo Guevara

10 CONSEJOS DE SALUD PARA PREVENIR

Por Dr. Gabriel J. O'Shea Cuevas* (colaborador invitado)

EL CÁNCER DE MAMA

AUTOEXPLORACIÓN

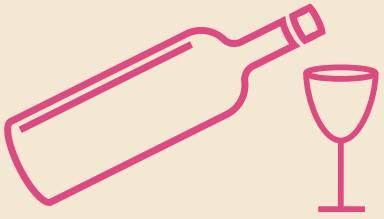
Es curable si se detecta en etapa temprana. Se recomienda la autoexploración de mama mensualmente a partir de los 20 años y hacerse una mastografía cada año después de los 40.[1,2]

DETECCIÓN

Cuando hay alguna anormalidad en la mama, una mastografía o ultrasonido mamario, seguido de una biopsia, te permitirán detectar una lesión maligna, con una confirmación histopatológica antes de cualquier procedimiento quirúrgico definitivo.[1,4]

ANTECEDENTE FAMILIAR

Cuando existe un antecedente de cáncer de mama en madre, hermanas o hijas ¡chécate!, ya que estás en un grupo de riesgo para desarrollarlo. Factores ambientales y estilo de vida también están involucrados.[5]



ESTILO DE VIDA

Disminuye el consumo de alcohol y así reduces la probabilidad de desarrollar cáncer de mama. Una dieta con suficientes folatos y vitamina B12 puede reducir aún más el riesgo de desarrollar este mal.[7]

DIAGNÓSTICO A TIEMPO

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en la mujer de 40 a 75 años de edad. La posibilidad de curación y de mejora en la calidad de vida depende de la extensión de la enfermedad en el momento del diagnóstico.[3,4]

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

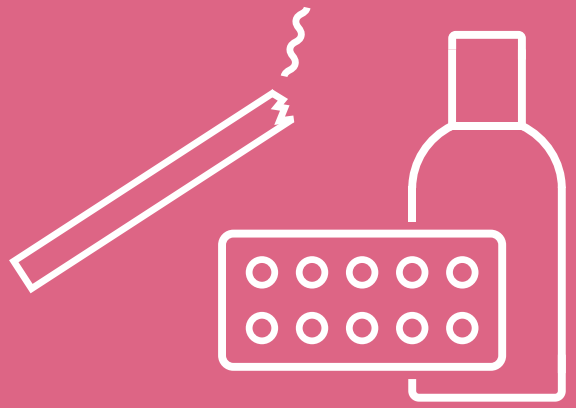
Incrementa el consumo de fibra proveniente de cereales integrales, frutas, verduras, etc. Modera en tu alimentación los carbohidratos, baja las grasas de origen animal, principalmente las que se encuentran en alimentos industrializados como frituras.[6]

EJERCÍTATE

El sobrepeso, la obesidad (principalmente después de la menopausia) y el sedentarismo o la inactividad física se relacionan con el desarrollo de cáncer de mama. La lactancia materna es un factor protector.[2, 8]

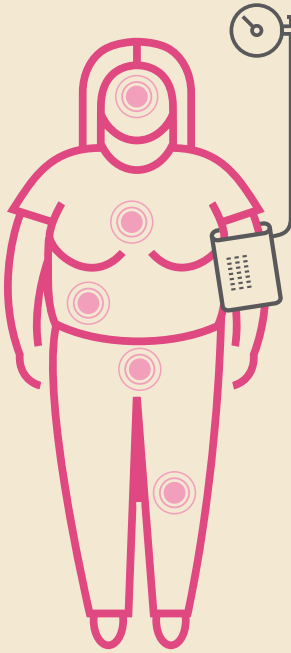
OTROS RIESGOS

Mutaciones en los genes **BRCA1** o **BRCA2**, radiaciones ionizantes en el desarrollo o crecimiento, no haber tenido hijos, terapia hormonal durante o después de la menopausia por más de 5 años y tabaquismo predisponen el desarrollo de cáncer mamario.[4, 5, 8]



CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

Aunque en el embarazo el cáncer de mama es poco frecuente, en caso de padecerlo deben extremarse los cuidados para feto y madre, ya que tiene peores resultados en comparación con mujeres no embarazadas.[9, 10]



LA SALUD IMPORTA

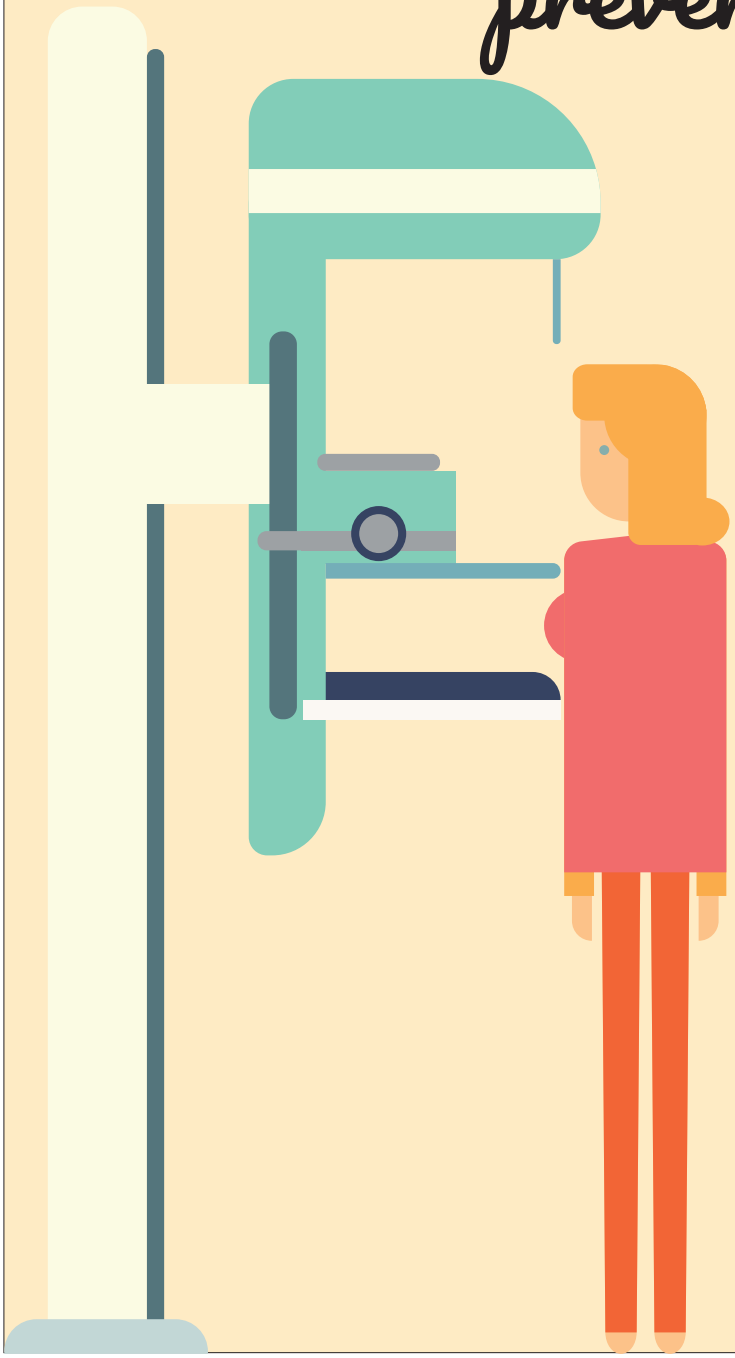
Las enfermedades que padece la persona al momento del diagnóstico de cáncer de mama influyen en la selección del tratamiento y en el pronóstico, por ejemplo: la hipertensión y la artritis. Las jóvenes con cáncer de mama pueden desarrollar un segundo tumor.[3, 11]

* Secretario de Salud del Estado de México.

REFERENCIAS

1. Cruz, A., Hernández, M. Hovick, S., Campuzano, M., Karam, M., & Bustamante, P. (2015). A Study on the Knowledge, Perception, and Use of Breast Cancer Screening Methods and Quality of Care Among Women from Central Mexico. J Canc Educ, 30, 453-459. 2017, julio 20, De ProQuest Base de datos.
2. Pérez, L., González, M., & Ornelas, J. (2009). Recurrence of breast cancer in women residing in northwestern Mexico. Cirugía y Cirujanos, 77, 179-185. 2017, julio 19, De ProQuest Base de datos.
3. Vidal, S., Zeichner, I., Flores, D., Vela, B., Vazquez, M., Robles, C., Ramírez, M., & Chávez, M. (2005). A Descriptive Study of Second Primary Malignancies Associated to Breast Cancer in a Mexican Hispanic Population. Medical Oncology, 22, 17-22. 2017, julio 20, De ProQuest Base de datos.
4. Secretaría de Salud. (2009). Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento del Cáncer de Mama en Segundo y Tercer nivel de Atención, México; Secretaría de Salud, 2009. Julio 20, 2017, de Cenetec Sitio web: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/232_IMSS_09_Ca_Mama_2oN/EyR_IMSS_232_09.pdf
5. Narod, S., & Rodríguez, A. (2011). Predisposición genética para el cáncer de mama: genes BRCA1 y BRCA2. Salud Pública de México, 53, 420-429. 2017, agosto 1, De SciELO Base de datos.
6. Torres, L., Galván, M., Lewis, S., Gómez, H., & López, L. (2009). Dieta y cáncer de mama en Latinoamérica. Salud Pública de México, 51, S181-S190. 2017, agosto 2, De SciELO Base de datos.
7. Beasley, J., Coronado, G., Livaudais, J., Llerenas, A., Ortega, C., Romieu, I., Lazcano, E., & Torres, G. (2010). Alcohol and risk of breast cancer in Mexican women. Cancer Causes Control, 21, 863-870. 2017, julio 20, De ProQuest Base de datos.
8. Aguilar, M., Neri, M., Padilla, C., Pimentel, M, García, A. & Sánchez, A. (2012). Risk factors in the development of breast cancer. Nutricion hospitalaria, 27, 1631-36. 2017, julio 19, De ProQuest Base de datos.
9. Teran, M., Gomez, A., Barrera, N. & Zeichner, I. (2007). Cancer during pregnancy: 10-year experience at a regional cancer reference center in Mexico. Med Oncol, 24, 297-300. 2017, julio 20, De ProQuest Base de datos
10. Pérez, M., Vázquez, R., Nieves, R., & Barquet, S. (2014). Cáncer de mama y embarazo: experiencia del Instituto Nacional de Cancerología, México. Revista Mexicana de Mastología, 4, 87-90. 2017, julio 31, De Medigraphic Base de datos.
11. Harlan, L., Klabunde, C., Ambs, A., Gibson, T., Bernstein, L., McTiernan, A., Meeske, K., Baumgartner, K., & Ballard, R. (2009). Comorbidities, therapy, and newly diagnosed conditions for women with early stage breast cancer. J Cancer Surviv, 3, 89-98. 2017, julio 20, De ProQuest Base de datos.

Cáncer de mama, prevención y detección



Es la enfermedad causante del mayor número de muertes en México. Te hablamos de las acciones para su detección, así como del costo de estudios de diagnóstico y de los factores de riesgo.

Octubre es el Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama y, de acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud** (**OMS**), este padecimiento es el más mortífero entre mujeres de 20 a 59 años, en todo el planeta.

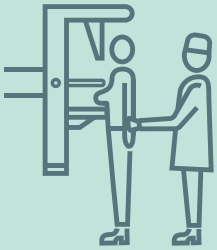
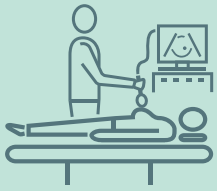
En 2014 el número de muertes causadas por tumor maligno de mama a escala nacional fue de 17.6 por cada 100 mil mujeres de 25 años y más.

La **OMS** asegura que la detección temprana sigue siendo la piedra angular del control de este padecimiento, ya que mejora el pronóstico y la supervivencia.

Existen dos métodos de detección temprana:

- El conocimiento de los primeros signos y síntomas de la enfermedad.
- La realización de una mastografía para detectar anomalías que indiquen cáncer.

Al respecto, la **Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011** para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama, establece tres herramientas básicas para la promoción de la detección: la autoexploración, que debe iniciar a los 20 años cada mes; el examen clínico, a partir de los 25 de forma anual, y la mastografía cada dos en mujeres de 40 a 49 años. A continuación te detallamos los estudios clínicos básicos.

ESTUDIO	DESCRIPCIÓN	EDAD RECOMENDADA PARA SU REALIZACIÓN
Mastografía o mamografía 	Es una radiografía que sirve para detectar **nódulos** (masa de células redonda, abultada y dura de tejido) o quistes a veces muy pequeños, imposibles de descubrir con el examen manual. Existen dos tipos de mastografía: • **De detección:** en mujeres aparentemente sanas. • **De diagnóstico:** cuando en la exploración clínica o en el resultado de la mastografía se presenta alguna lesión sospechosa.	La mastografía se recomienda cada **dos años** en mujeres de **40** a **49 años** de edad y anualmente a toda mujer de 50 o más años.
Ultrasonido mamario 	Es un estudio complementario a la mastografía, que utiliza ondas de sonido para visualizar el interior de alguna parte del cuerpo. Brinda información adicional sobre la dureza y la vascularidad de los tejidos del seno.	Mujeres de **30** a **35 años** en adelante o cuando se considere complemento de la mastografía.

Fuente: Boletín electrónico Brújula de compra número 22, Estudios preventivos para la mujer (2006), y NOM-041-SSA2-2011.
Nota: Para mujeres con alto riesgo se recomienda realizar una resonancia magnética.

El radiólogo especializado en imagenología mamaria es el encargado de la realización de los estudios.

• La mastografía ha demostrado ser el método más efectivo para el descubrimiento oportuno de este mal, ya que es capaz de confirmar entre 80 y 90% el cáncer en mujeres sin signos ni síntomas.

• La probabilidad de detección se incrementa si se complementa con historia clínica que incluya la identificación de factores de riesgo y la exploración clínica.

• Datos de la Dirección General de Información en Salud (DGIS) indican que en 2014 existían en el país 689 mastógrafos, en instituciones públicas de salud.

• El mayor porcentaje de estudios de mastografía realizados en instituciones públicas se observa en la Ciudad de México (29.4%), le siguen Veracruz (6.7%) y Nuevo León (6.3%), mientras que el más bajo (0.4%) corresponde a Colima.

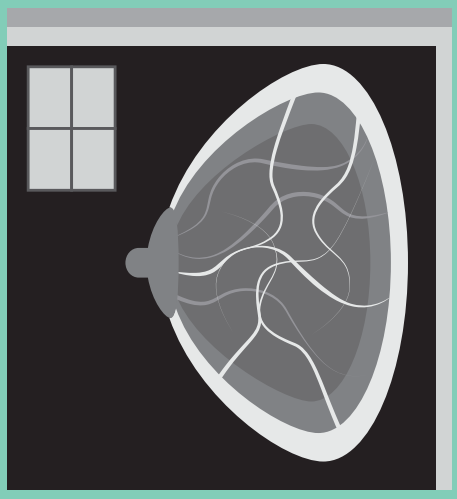
El doctor **Juan Enrique Bargalló Rocha**, jefe del **Departamento de Tumores Mamarios del Instituto Nacional de Cancerología**, asegura que los síntomas comunes son cambios en la piel, retracción del pezón, masa palpable y secreción por el pezón, entre otros.

Existen dos tipos de riesgos, los **no modificables**: ser mujer, edad, antecedentes familiares, menstruación temprana, mutaciones genéticas, menopausia tardía, embarazo y lactancia, y los **riesgos modificables**: sobrepeso, alimentación poco saludable y consumo de alcohol, entre otros.

Costos de ultrasonido y mastografía

La **Dirección General de Estudios sobre Consumo** (**DGEC**), de la **Profeco**, recabó precios (el 1 y 2 de agosto de 2017) de mastografías y ultrasonidos de mamas en siete laboratorios de la Ciudad de México.

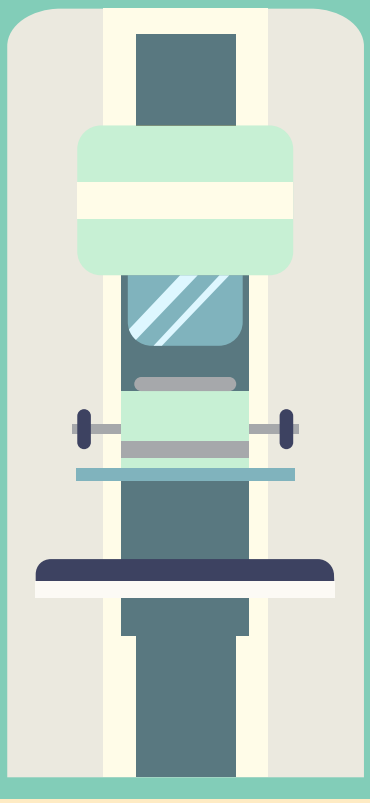
De acuerdo con la **NOM-007-SSA3-2011** para la organización y funcionamiento de los laboratorios clínicos, éstos deberán contar, en caso de utilizar fuentes de radiación ionizante, con licencia sanitaria y permiso del responsable de la operación y funcionamiento del establecimiento de diagnóstico médico con rayos X.



Establecimiento	Ultrasonido de mama	Mastografía	Total
Chopo	$549	$429	**$978**
Quest Diagnostics [1/]	$569	$399	**$968**
Laboratorio Médico Polanco [1/]	$549	$419	**$968**
Laboratorio Clínico Jenner	$445	$702	**$1,147**
Laboratorio Azteca [1/]	$439	$452	**$891**
Diagnósticos Médicos Olab	$549	$425	**$974**
Laboratorio Médico Lapi [1/]	$390	$390	**$780**
Precio mínimo	$390	$390	**$780**
Precio máximo	$569	$702	**$1,147**
Diferencia ($)	$179	$312	**$367**
Variación (%)	46%	80%	**47%**

[1/] Precios de promoción. Consulta con el proveedor las vigencias y paquetes de promociones.
La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria.
Fuente: Información recabada directamente de los laboratorios y por vía telefónica, del 1 al 5 de agosto de 2017, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

La **Norma Oficial Mexicana NOM-229-SSA1-2002,** Salud ambiental. Requisitos técnicos para las instalaciones, responsabilidades sanitarias, especificaciones técnicas para los equipos y protección radiológica en establecimientos de diagnóstico médico con rayos X, indica las normas de funcionamiento de los mastógrafos: que compriman correctamente la glándula mamaria, que se obtengan imágenes nítidas y de buen contraste, que no existan errores en la presentación de la imagen en los monitores ni en las impresiones y que cuenten con control de calidad del equipo cada seis meses.



Recomendaciones

- Acude con tu médico para una revisión periódica.

- Haz de la autoexploración de seno un hábito. Realízala siete días después del inicio de tu menstruación o un día fijo del mes. Para saber cómo hacerla consulta el siguiente link: *http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion.*

- No dejes de realizarte estudios radiológicos.

- Lo ideal es que no esperes a tener síntomas y si los tienes acude con tu médico.

- Atiende los factores de riesgo modificables: Mantén un buen estado nutricional, haz actividad física, controla el consumo de alcohol, vigila el sobrepeso, evita el tabaco y cuida o atiende tu salud emocional, entre otros.

Entrevista:
Dr. Juan Enrique Bargalló Rocha, jefe del Departamento de Tumores Mamarios del Instituto Nacional de Cancerología.

Fuentes:
• Consejo Nacional de Población (Conapo). Datos de proyecciones. Consultado el 11 de julio de 2017 en: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones_Datos
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de mortalidad 2015. Consultado el 21 de diciembre de 2015 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Atlas de género. Consultado el 11 de julio de 2017 en: http://gaia.inegi.org.mx/atlas_genero/
• Consejo Nacional de Población (Conapo). "La mujer en la transición demográfica". Consultado el 12 de julio de 2017 en: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/8_de_marzo_La_mujer_en_la_transicion_demografica
• Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama: prevención y control. Consultado el 12 de julio de 2017 en: http://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/
• Secretaría de Salud. Cáncer de Mama. Detección Oportuna. Consultado el 21 de julio de 2017 en: https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/cancer-de-mama-deteccion-oportuna.
• Norma Oficial Mexicana 041-SSA2-2011 para la prevención diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama.
• Norma Oficial Mexicana -007-SSA3-2011 para la organización y funcionamiento de los laboratorios clínicos
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito de "Día Mundial de la lucha contra el Cáncer de mama octubre 2016. Consulado el 25 de julio de 2017, en http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/mama2016_0.pdf.
• Instituto Mexicano del Seguro Social, La Autoexploración. Consultado el 1 de agosto de 2017, en: http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion.
• NOM-229-SSA1-2002 sobre los requisitos técnicos para las instalaciones, responsabilidades sanitarias, especificaciones técnicas para los equipos y protección radiológica en establecimientos de diagnóstico médico con rayos X.

13 DE INYECCIÓN DE TINTA

TODAS LAS TAREAS EN UN SOLO EQUIPO; PUSIMOS A PRUEBA SUS PRINCIPALES FUNCIONES Y TE INFORMAMOS LO QUE ENCONTRAMOS.

Este tipo de aparatos cobran relevancia debido a que te permiten imprimir, incluso desde tu tableta o smartphone, así como digitalizar (escanear) y copiar documentos.

Los nuevos modelos cuentan con sistema de tanques de tinta rellenables y el costo por impresión en negro es hasta 30 veces menor que en los modelos que emplean cartuchos de tinta.

El Laboratorio Nacional de Profeco los evaluó para informarte sobre su desempeño, velocidad y calidad en sus tres funciones principales: impresión, escaneo (digitalización) y copiado.

EL ESTUDIO

Se analizaron 10 modelos de multifuncionales de inyección de tinta, 5 de cartuchos de tinta y 5 con tanques rellenables. Cada uno se sometió a 10 pruebas, cuyos resultados de desempeño se engloban de la siguiente manera.

LAS PRUEBAS

Calidad y velocidad de impresión

Se midió la rapidez a la que imprimen texto en calidad normal con papel bond y gráficos a color con tabla de datos en alta calidad, en papel para presentaciones; ambos valores expresados en páginas por minuto (ppm).

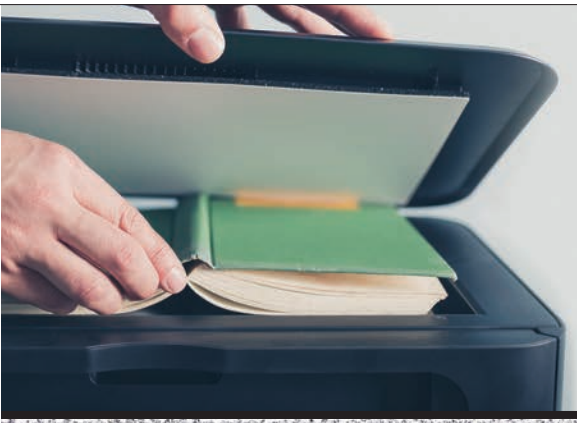
Posteriormente se evaluó, sobre ambas impresiones, la presencia o ausencia de defectos de impresión en los caracteres del texto, sombreados e imágenes contenidos en la tabla y la gráfica, esta última con efectos de transparencia y 3D. Los valores de velocidad medidos no se calificaron, sólo se indican como una referencia para que evalúes si son aceptables para el tipo de documentos que imprimirás.

Calidad y velocidad de escaneo (digitalización)

Se calificó el tiempo en que el equipo digitaliza un texto en negro y uno a color en alta calidad, con elementos gráficos y texto en diferentes tamaños. Los valores de velocidad medidos no se calificaron y sólo son una referencia.

Posteriormente, sobre los documentos digitalizados, se analizó la presencia o ausencia de defectos en el documento de prueba y en el texto. Se verificó la fidelidad de color, así como el desempeño del software que permite digitalizar folletos o artículos con texto e imágenes y convertirlos en documento PDF.

En esta última función, conocida como OCR, todos los modelos ofrecen un documento que se puede convertir a word aceptable (con pocos errores), razón por la cual esta prueba en particular no se indica en la tabla de resultados.



Calidad y velocidad de copiado

Medimos la rapidez del equipo para realizar copias con texto negro en calidad normal, sobre papel bond, y una hoja con texto y gráficos a color en calidad mejorada, igual sobre papel bond. Los valores de velocidad medidos no se calificaron y sólo son de referencia. Finalmente, analizamos la presencia o ausencia de defectos de impresión.

Rendimiento de tinta en negro y a color

Se evaluó la cantidad de hojas que se pueden imprimir en negro con una carga completa de tinta (en modelos con tanques rellenables) o un cartucho nuevo para impresión en negro.

El valor de hojas impresas que te damos es menor que el que ofrecen los distintos fabricantes, debido a que la impresión se realizó en calidad normal y no en modo borrador, el cual usa menos tinta.

Con este dato y el precio de la tinta, del papel bond de alto brillo y la energía eléctrica consumida por el multifuncional, te ofrecemos el costo de imprimir una hoja de texto con un pequeño gráfico en negro.

Mediante el mismo procedimiento, pero con un documento a color, se determinó el rendimiento esperado, aunque con dos elementos a considerar: 1) se contabilizaron las impresiones hasta que una primera tinta de color se agotó; 2) debido a que la impresión a color es muy variable, te ofrecemos el rango de costos por hoja impresa que reflejan las dos situaciones anteriores. Considera también que el papel empleado fue bond de alto brillo para inyección de tinta y no un papel de alta calidad o fotográfico, que tienen un costo mayor.

Información al consumidor

Revisamos que el multifuncional contara con toda la información comercial solicitada por la norma de referencia en su etiqueta: tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. Se verificó que incluyera instructivo en idioma español y que la garantía anexara sus alcances y restricciones. Todos los modelos cumplen con la norma, por lo que en la tabla de resultados sólo se informa sobre el periodo de garantía ofrecida.

Atributos

Te damos a conocer las funciones y características más importantes de cada uno de los modelos analizados.

MULTIFUNCIONALES DE INYECCIÓN DE TINTA

(los modelos analizados se indican en la tabla por orden alfabético y no por su nivel de desempeño)

	Marca	Brother	Brother	Canon
	Modelo	DCP-T700W	MFC-J5330DW	Pixma G3100
	Sistema de tintas	Tanque	Cartuchos	Tanque
	Conectividad	wifi y USB	wifi, USB, Ethernet	wifi y USB
	Garantía	1 año (2)	1 año (2)	1 año
	País de origen	Filipinas	China	Vietnam
Impresión	Velocidad (ppm) negro	8	16.7	6
Impresión	Velocidad (ppm) color alta calidad	0.3	0.4	0.4
Impresión	Calidad negro	MB	MB	E
Impresión	Calidad color	E	MB	MB
Copiado	Velocidad (ppm) negro	3.4	5	4.1
Copiado	Velocidad (ppm) color alta calidad	2	1.8	1.6
Copiado	Calidad negro	MB	MB	MB
Copiado	Calidad color	B	MB	E
Escaneo	Tiempo (minutos y segundos) negro	9.2 s	6.9 s	10.6 s
Escaneo	Tiempo (minutos y segundos) color	15.3 s	8.2 s	55.2 s
Escaneo	Calidad negro	MB	B	MB
Escaneo	Calidad color	MB	MB	E
Rendimiento	Máxima impresión de hojas (negro)	5,070	2,395	3,915
Rendimiento	Costo por hoja impresa (negro) (4)	$ 0.09	$ 0.38	$ 0.09
Rendimiento	Rango del costo por hoja impresa en color (5)	$ 0.16	$ 0.85	$ 0.19
Rendimiento	Rango del costo por hoja impresa en color (5)	$ 0.22	$ 1.28	$ 0.26
Atributos	Impresión en redes inalámbricas desde tabletas electrónicas y smartphones	sí	sí	sí
Atributos	Impresión directa (sin red) desde tabletas electrónicas y smartphones por vía wifi direct	no	sí	no
Atributos	Resolución máxima de impresión a color (ppp)	6,000 x 1,200	4,80 0 x 1,200	4,800 x 1,200
Atributos	Resolución óptica máxima de escaneo (ppp)	1,200 x 2,400	1,200 x 2,400	600 x 1,200
Atributos	Ranura para impresión de imágenes desde memorias flash	no	no	no
Atributos	Entrada USB para impresión de imágenes desde memorias tipo USB o grabar los escaneos en ella	no	sí	no
Atributos	Conexión de red Ethernet	no	sí	no
Atributos	Alimentador automático de documentos (ADF)	sí	sí	no
Atributos	Impresión duplex (a 2 caras)	no	sí	no
	Compatible con	Windows XP / Vista /7 / 8 / 10 MacOS X 10.7.5 o superior Windows server 2003, 2008, 2012	Windows Vista / 7 / 8 / 10 MacOS X 10.9.5 o superior Windows 2008, 2012	Windows XP / Vista / 7 / 8 / 10 MacOS X 10.7.5 o superior
	Resaltamos	El ADF tiene una resolución óptica de 1,200 x 600 ppp. Cuenta con una pequeña pantalla monocromática para seleccionar las funciones del menú mediante botones.	El ADF tiene una resolución óptica de 600 x 600 ppp. La pantalla a color para acceder al menú de funciones es táctil (touch). Cuenta con función fax.	Impresión fotográfica sin bordes. El nivel de tinta de los tanques es muy fácil de comprobar visualmente. Los cabezales de impresión son reemplazables por el usuario.

Simbología: E = Excelente | MB = muy Bueno | B = Bueno

Notas

(1) 2 años o 30,000 páginas (lo que suceda primero), si se registra el equipo a través de internet.
(2) 2 años de garantía si se registra el equipo a través de internet.
(3) Adicionalmente, todos los modelos cuentan con capacidad para imprimir en tamaño carta, oficio, sobres.
(4) Considerando una carta con cobertura del 5% de negros impresa en papel bond de alto brillo en modo de impresión con calidad normal (standard).
(5) Considerando el rango de hojas impresas basado en documentos que usan pocos elementos (imágenes y/o fotos) a color y cuando se imprimen gráficas a color en todo el espacio de la hoja impresa (uso intensivo de tintas a color) y hasta el momento en que se agota una primera tinta a color (cyan, magenta o amarillo).

Canon	Epson	Epson	Epson
Pixma MG3610	L495	L395	XP-241
Cartuchos	Tanque	Tanque	Cartuchos
wifi y USB	wifi y USB	wifi y USB	wifi y USB
1 año	1 año (1)	1 año (1)	1 año (1)
Vietnam	Filipinas	Filipinas	Filipinas
7.7	8.3	8.3	6.1
0.4	0.3	0.3	0.3
E	MB	MB	MB
MB	MB	MB	E
6.1	5.3	5.5	4.7
1.9	2	2	1.8
MB	MB	MB	MB
E	MB	MB	MB
6.8 s	15.8 s	15.5 s	9.7 s
30.5 s	1 m 27.5 s	31.9 s	1 m 34 s
MB	MB	MB	MB
E	E	MB	MB
215	4,250	4,250	150
$ 0.75	$ 0.10	$ 0.10	$ 1.37
$ 3.29	$ 0.22	$ 0.22	$ 4.66
$ 5.02	$ 0.30	$ 0.30	$ 7.12
sí	sí	sí	sí
no	sí	no	no
4,800 x 1,200	5,760 x 1,440	5,760 x 1,440	5,760 x 1,440
1,200 x 2,400	1,200 x 2,400	1,200 x 2,400	1,200 x 2,400
no	SD	no	no
no	no	no	no
no	no	no	no
no	no	no	no
no	no	no	no
Windows XP / Vista / 7 / 8 / 10 MacOS X 10.7.5 o superior	Windows XP / Vista / 7/ 8 / 10 MacOS X 10.6.8 o superior	Windows XP / Vista / 7 / 8 / 10 MacOS X 10.6.8 o superior	Windows XP / Vista / 7 / 8 / 10 MacOS X 10.6.8 o superior
Impresión fotográfica sin bordes.	Integra pantalla a color con acceso al menú de funciones mediante teclas. Para mayor certeza sobre los niveles de tinta es necesario comprobarlo visualmente en sus tanques. Impresión fotográfica sin bordes.	Para mayor certeza sobre los niveles de tinta es necesario comprobarlo visualmente en sus tanques. Impresión fotográfica sin bordes.	Impresión fotográfica sin bordes. Compacta.

MULTIFUNCIONALES DE INYECCIÓN DE TINTA

(los modelos analizados se indican en la tabla por orden alfabético y no por su nivel de desempeño)

	Marca	HP	HP	HP
	Modelo	OfficeJet Pro 8710	Deskjet GT 5820	Deskjet Ink Advantage 3635
	Sistema de tintas	Cartuchos	Tanque	Cartuchos
	Conectividad	wifi, USB, Ethernet	wifi y USB	wifi y USB
	Garantía	1 año	1 año	1 año
	País de origen	China	China	China
Impresión	Velocidad (ppm) negro	20	4.3	4.3
Impresión	Velocidad (ppm) color alta calidad	1.2	0.3	0.3
Impresión	Calidad negro	E	B	B
Impresión	Calidad color	E	MB	MB
Copiado	Velocidad (ppm) negro	13.6	5.2	3.5
Copiado	Velocidad (ppm) color alta calidad	7.1	1.3	1.9
Copiado	Calidad negro	E	MB	B
Copiado	Calidad color	E	B	B
Escaneo	Tiempo (minutos y segundos) negro	4.3 s	8.3 s	8.5 s
Escaneo	Tiempo (minutos y segundos) color	6.5 s	19.6 s	19.4 s
Escaneo	Calidad negro	MB	MB	MB
Escaneo	Calidad color	MB	MB	MB
Rendimiento	Máxima impresión de hojas (negro)	1,100	3,760	100
Rendimiento	Costo por hoja impresa (negro) (4)	$ 0.83	$ 0.10	$ 2.44
Rendimiento	Rango del costo por hoja impresa en color (5)	$ 1.98	$ 0.23	$ 4.21
		$ 3.01	$ 0.32	$ 6.43
Atributos	Impresión en redes inalámbricas desde tabletas electrónicas y smartphones	sí	sí	sí
Atributos	Impresión directa (sin red) desde tabletas electrónicas y smartphones por vía wifi direct	no	no	no
Atributos	Resolución máxima de impresión a color (ppp)	4,800 x 1,200	4,800 x 1,200	4,800 x 1,200
Atributos	Resolución óptica máxima de escaneo (ppp)	1,200 x 1,200	1,200 x 1,200	1,200 x 1,200
Atributos	Ranura para impresión de imágenes desde memorias flash	no	no	no
Atributos	Entrada USB para impresión de imágenes desde memorias tipo USB o grabar los escaneos en ella	sí	no	no
Atributos	Conexión de red Ethernet	sí	no	no
Atributos	Alimentador automático de documentos (ADF)	sí	no	no
Atributos	Impresión duplex (a 2 caras)	sí	no	no
	Compatible con	Windows XP / Vista/7/8/10 MacOS X 10.9 o superior	Windows XP / Vista/7/8/10 MacOS X 10.8 o superior	Windows XP / Vista/7/8/10 MacOS X 10.8 o superior
	Resaltamos	Integra pantalla táctil (touch) a color con acceso al menú de funciones. Impresión fotográfica sin bordes. El ADF tiene una resolución óptica de 600 x 600 ppp. Cuenta con función Fax.	Integra una pequeña pantalla monocromática que muestra las opciones de funcionamiento. Impresión fotográfica sin bordes.	Integra una pequeña pantalla monocromática que muestra las opciones de funcionamiento. Impresión fotográfica sin bordes. Compacta.

Simbología: E = Excelente | MB = muy Bueno | B = Bueno

Notas

(1) 2 años o 30,000 páginas (lo que suceda primero), si se registra el equipo a través de internet.
(2) 2 años de garantía si se registra el equipo a través de internet.
(3) Adicionalmente, todos los modelos cuentan con capacidad para imprimir en tamaño carta, oficio, sobres.
(4) Considerando una carta con cobertura del 5% de negros impresa en papel bond de alto brillo en modo de impresión con calidad normal (standard).
(5) Considerando el rango de hojas impresas basado en documentos que usan pocos elementos (imágenes y/o fotos) a color y cuando se imprimen gráficas a color en todo el espacio de la hoja impresa (uso intensivo de tintas a color) y hasta el momento en que se agota una primera tinta a color (cyan, magenta o amarillo).

SOBRE LA EVALUACIÓN DE LOS EQUIPOS MULTIFUNCIONALES

Simbología: E = Excelente | MB = Muy Bueno | B = Bueno

Aunque te proporcionamos las velocidades de impresión, escaneo y copiado, ten en cuenta que esos resultados no los calificamos, porque consideramos que depende de ti definir el nivel de rapidez que deseas obtener de acuerdo con la calidad ofrecida por la impresora o equipo multifuncional en cada trabajo.

La calidad sí la calificamos, por lo que a continuación te damos una guía para que interpretes correctamente los resultados que encontramos.

Impresión y copiado

En la evaluación de la impresión y el copiado de gráficas, tablas y texto, la calificación de **EXCELENTE** implica que el bandeo (franjas oscuras y claras sobre el fondo de la gráfica) es mínimo o inexistente; los caracteres se imprimen correctamente, inclusive los de un tamaño pequeño, y la apariencia de la gráfica es suave (el grano o pixeles impresos dan una apariencia homogénea).

MUY BUENO significa un bandeo moderado; los caracteres en la tabla se imprimen con un contorno suave, pero un texto pequeño presenta deformaciones o ligeros corrimientos. **BUENO** señala que los caracteres y gráficos se imprimen con defectos más notorios, como bandeo muy visible, gotas de tinta alrededor de los caracteres de texto, grano grueso o no homogéneo, pero se considera aceptable para la mayoría de las aplicaciones.

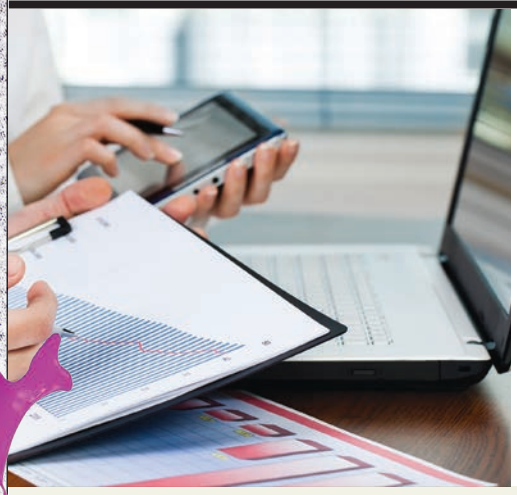
Importante:
No damos una evaluación global porque consideramos más ilustrativo y práctico que tú selecciones el multifuncional de acuerdo con tus necesidades para cada función disponible; un ejemplo consistiría en aquellos consumidores para los cuales es más importante la velocidad y calidad de impresión y escaneo, pero no la de copiado porque no suelen utilizar esta función de manera constante. Con la consideración anterior, los modelos analizados se indican en la tabla por orden alfabético y no por su nivel de desempeño.

Escaneo

Una calificación **EXCELENTE** significa que el texto no pierde definición, los colores son fieles a los del documento escaneado, logran disminuir aceptablemente el tramado presente en las fotos de revistas y, en general, la imagen escaneada no se percibe muy brillante o muy oscura. **MUY BUENO** refiere que el texto pierde un poco de definición; se percibe un poco de ruido en los colores oscuros de las imágenes escaneadas y los colores pueden variar ligeramente respecto de los colores presentes en el documento original escaneado, sin llegar a ser grave.

Para la calificación de **BUENO** considera que los anteriores defectos se incrementan, aunque el resultado final se considera aceptable.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES



Todos los modelos analizados cuentan con **tecnología wifi**, por lo que podrás imprimir imágenes o fotografías y archivos desde tu celular o tableta electrónica.

La función anterior sólo te permite imprimir en calidad normal; **para hacerlo en alta calidad requerirás de una laptop o una computadora de escritorio**.

Las opciones de calidad de impresión desde una tableta electrónica o un smartphone vía wifi están limitadas, no así cuando lo haces desde una computadora; además, **con la PC tienes posibilidad de acceso a todas las opciones de impresión y escaneo,** si la conectas mediante un cable USB (todos cuentan con esta conexión).

Todos los equipos multifuncionales analizados pueden imprimir desde una resolución de 200 ppp (puntos por pulgadas) en modo rápido (borrador) o de 300 ppp en modo normal, hasta valores de entre 4.800 ppp y 6.000 ppp en papel fotográfico. La impresión de alta calidad en papel de alta se realiza por lo menos a 600 ppp.

La mayoría de los multifuncionales pueden escanear a color o en escala de grises con una resolución óptica (real) promedio de 1.200 x 2.400 ppp, más que suficiente para la mayoría de trabajos de digitalización. El archivo resultante es almacenado en la computadora como una imagen JPEG o un archivo PDF, compatible con el programa Adobe Acrobat Reader.

Aunque este tipo de aparatos no ofrecen máxima calidad en impresión fotográfica como impresoras especializadas, las impresiones son bastante buenas (siempre y cuando las fotos en cuestión sean igualmente de buena calidad y con resolución mínima de 5 megapixeles).

Debido a que emplean tinta líquida en su función de impresión, estos aparatos requieren preferentemente de un papel especial. Para impresiones normales puedes adquirir papel bond para inyección de tinta, que no es caro y evitará que tus trabajos presenten un defecto de impresión muy marcado (chorreado alrededor de líneas y caracteres), así como aumentar el rendimiento de la tinta. **En el caso de que requieras imprimir un trabajo escolar final o una presentación con gráficos de alta calidad, deberás emplear un papel de alta resolución**, que es un poco más costoso pero te permitirá lograr de buenas a excelentes impresiones.

El máximo rendimiento de los cartuchos de tinta lo lograrás siempre que tengas la oportunidad de imprimir en modo borrador, que corresponde a la menor resolución de impresión. De esta forma la calidad de impresión disminuye notablemente, por lo que sólo es conveniente cuando necesites imprimir borradores de tus documentos antes de una impresión final.

La función equivalente al OCR que brindan estos modelos requiere necesariamente del apoyo de una computadora para que puedas convertir la mayoría de artículos de texto impresos en archivos de texto editables.

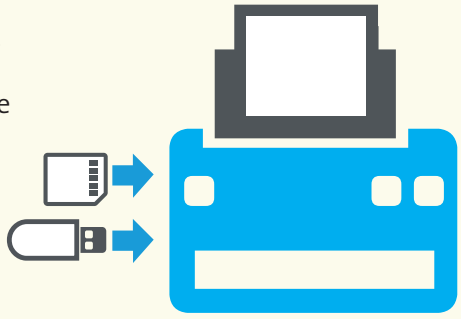
Todos los equipos cuentan con controladores (drivers) para conectar el equipo a computadoras con sistema operativo **Microsoft Windows** y **Apple Mac OSX**, pero es necesario que revises qué versiones son compatibles (checa la tabla de resultados).

LO DESTACADO

Los modelos **Epson XP-241** y **HP deskjet Ink Advantage 3635** se caracterizan por su reducido tamaño. No olvides que cuentan con bandejas que soportan menos cantidad de papel que los multifuncionales más grandes.

Tres equipos tienen alimentador automático de papel (ADF, por sus siglas en inglés), por lo que pueden escanear/copiar varios documentos en tamaño oficio (legal) de forma automática, nos referimos a los **Brother modelos DCP-T700W** y **MFC-J5330DW,** y **el HP modelo Office Jet Pro 8710**. Es importante señalar que los dos últimos tienen también función de fax y la posibilidad de imprimir a dos caras de forma automática (duplex), incluso son los más grandes en cuanto a sus dimensiones físicas debido al tamaño de sus charolas para el papel.

Algunos modelos presentan ranuras para memorias flash tipo SD o de entrada USB (checa la tabla de resultados), lo que te permite imprimir directamente las fotos almacenadas en ellas y guardar los documentos escaneados como archivo electrónico en formato de imagen o en PDF, sin la necesidad de una computadora, sólo tendrás que visualizar y seleccionar en la pantalla del multifuncional la o las fotos que deseas imprimir.



NORMATIVIDAD

- **NOM-024-SCFI-2013**, Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002,** Sistema General de Unidades de Medida.
- **NOM-019-SCFI-1998**, Seguridad de equipo de procesamiento de datos.
- **Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-188** - Método de prueba para determinar el desempeño de equipos multifuncionales e impresoras.

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio
11 de mayo al 9 de agosto de 2017

Periodo del muestreo
15 de junio al 19 de julio de 2017

Marcas / modelos analizados
4 / 10

Total de pruebas / ensayos
100 / 1,670

RECOMENDACIONES DE USO

Sigue al pie de la letra y en el orden señalado las instrucciones de instalación dadas por el fabricante para el software, las tintas y el papel, de lo contrario podrías dañar los cartuchos de tinta, o bien no llenar de forma adecuada los tanques. Para el caso de los modelos de tanques rellenables, revisa periódicamente su nivel de tinta para que nunca queden vacíos –esta inspección es visual y muy sencilla– y, en caso necesario, los rellenes con tinta de su propia marca; tampoco permitas que el multifuncional trabaje en una superficie que no sea horizontal y, cuando lo transportes, evita inclinarlo, ya que la tinta puede derramarse internamente y provocar fallas.

Considera adquirir tintas de la propia marca, ya que los resultados en el papel pueden ser inesperados: colores falsos o con tonalidad distinta a la esperada u otros defectos en el acabado. Usa papel fotográfico de la propia marca de la impresora, para evitar defectos como los anteriores. No olvides que en el peor escenario, una tinta no adecuada para tu multifuncional puede dañar el cabezal de impresión, invalidando la garantía.

Es aconsejable que le des mantenimiento preventivo a tu equipo (atiende las recomendaciones marcadas en su instructivo).

Si tu equipo usa cartuchos de tinta individuales y se agota uno o varios colores, **reemplázalos cuanto antes para evitar que el cabezal de impresión sufra daños por carecer de tinta**.

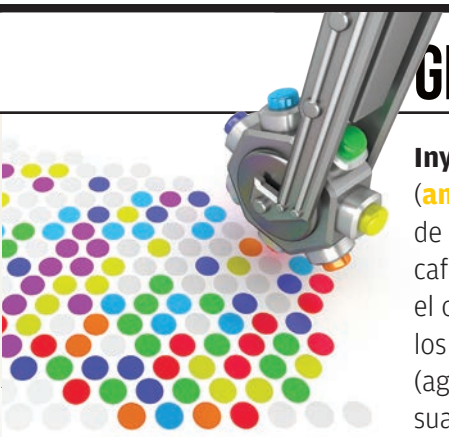
No uses papel en mal estado o muy doblado, ya que puedes dañar al cabezal de impresión. Cuando uses papel para reuso, asegúrate de quitarle las grapas.

Al utilizar el escáner no presiones demasiado fuerte contra el cristal o la tapa, ya que es común cuando se escanean páginas de libros o revistas muy gruesas.

Ubica tu equipo multifuncional en una superficie horizontal y estable, libre de polvo y/o humedad en exceso o donde le dé directamente la luz del sol.

No dejes de imprimir por periodos largos porque la tinta se seca y eso puede dañar el cabezal; procura, por lo menos una vez por semana, imprimir un documento o foto a color y si notas fallas, como líneas sin imprimir, entonces haz una limpieza de los cabezales de impresión, desde el programa que controla tu equipo en la computadora (varios modelos te permiten hacerlo directamente en su menú en pantalla sin el uso de una computadora).

Ten especial cuidado al usar la cama plana del escáner (el cristal donde se colocan los documentos) para no rayarlo con grapas o clips; si se ensucia, usa tela especial para limpiar anteojos o lentes de cámaras, ligeramente humedecida, la puedes adquirir en la mayoría de los comercios fotográficos; nunca uses jabones u otro tipo de tela.



GLOSARIO

Inyección de tinta, impresión por.- Consta de miles de pequeñas gotitas de tinta (**amarillo**, **cyan**, **magenta** y **negro**) que son colocadas sobre el papel de impresión de manera precisa para que dé la percepción de estar viendo colores sólidos (gris, café, naranja, etcétera). Esta técnica de impresión logra toda la gama cromática que el ojo humano puede ver. La diferencia de los modelos analizados con respecto de los modelos fotográficos radica en que estos últimos emplean más de cuatro tintas (agregan cyan claro y magenta claro, primordialmente) para lograr degradados más suaves (como los cambios de luz en un atardecer) y disminuir los emplastes (los objetos parecen estar pintados o carecen del efecto de profundidad).

Memoria flash.- Es una tarjeta que cuenta con un circuito electrónico que te permite almacenar información en archivos, tales como fotos. En el mercado predominan los siguientes tipos de memoria flash usados por cámaras digitales: **SD** (Secure Digital) y **SDXC** (Secure Digital Extended Capacity).

OCR (Reconocimiento Óptico de Caracteres). Función que permite reconocer el texto impreso en un documento (revista o libro) para convertirlo en un archivo de texto editable en tu computadora.

Puerto USB. Permite la conexión entre la computadora y el equipo multifuncional. Es la que más se utiliza y requiere de un cable USB.

Puerto wi-fi (IEEE 802.11 b/g/n).- También conocida como Wireless-Fidelity, es una conexión inalámbrica para redes de computadoras y equipos periféricos como los multifuncionales. Si la computadora y el equipo multifuncional cuentan con este puerto, ambos se pueden conectar inalámbricamente por medio de un módem de acceso a internet.

Puerto de red Ethernet (RJ45).- Conexión alámbrica de red muy común en oficinas, escuelas, etcétera, donde se tiene instalada una red interna o Intranet.

Ranuras de memoria.- Son espacios donde se pueden introducir las tarjetas de memoria flash que usan las cámaras digitales.

Resolución de impresión en puntos por pulgada (ppp o dpi). Cantidad máxima de puntos que puede imprimir el equipo en una pulgada (ppp o dpi, estas últimas letras por su significado en inglés); el segundo valor que suele darse corresponde al número de líneas por pulgada que pueden imprimirse.

Resolución de escaneo en puntos por pulgada (ppp o dpi). Cantidad máxima de puntos de imagen que puede digitalizar el equipo en una pulgada (ppp o dpi); el segundo valor corresponde al número de líneas por pulgada que pueden digitalizarse.

El Laboratorio Profeco Reporta

Caldos y consomés de pollo

Porque buenas palabras no hacen buen caldo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor los puso a prueba. Entérate qué es lo que encontramos.

El agitado ritmo de vida modifica los hábitos alimentarios. Hoy la comida de fácil elaboración se elige por lo práctico y el ahorro de tiempo al momento de cocinar.

Los caldos y consomés de pollo en cubo o en polvo son de los productos más utilizados en la preparación de sopas, arroces, pastas, marinados y guisos. Ya hidratados pueden consumirse tal cual o usarse como condimento.

Tanto los caldos de pollo como los consomés son una mezcla de sal, fécula de maíz, glutamato monosódico, carne y grasa de pollo, azúcar, condimentos, colorantes, saborizantes naturales y artificiales y proteínas y grasas vegetales.

Y como de buen caldo salen buenas sopas, nos dimos a la tarea de analizar estos productos para informarte sobre su aporte nutrimental.

Estos productos están regidos por la **Norma Mexicana NMX-F-603-NORMEX-2003,** Alimentos-Caldo y consomé de ave, res, tomate y ave, camarón y de otras denominaciones en presentaciones de granulado, polvo, tabletas o cubos.

¿Qué indica la Norma Mexicana (NMX)?

- El caldo de ave debe tener un mínimo de **6%** de proteína total.

- "El producto reconstituido de acuerdo con el modo de empleo deberá contener **50 mg/l** de nitrógeno proveniente de la carne" (es la forma de medir la proteína cárnica presente, por estar conformada por nitrógeno).

- Y por lo menos **400 mg/l** de grasa de ave, pudiendo estar adicionado también con otras grasas diferentes al ave de que se trate.

En el caso de consomé de ave, la norma solicita:

- Un mínimo de **800 mg/l** de grasa de ave en producto reconstituido y un mínimo de **7.4%** de proteína total en el producto deshidratado.

- "**100 mg/l** de carne deshidratada en consomé reconstituido", lo cual significa un contenido menor que el exigido para los caldos.

El estudio

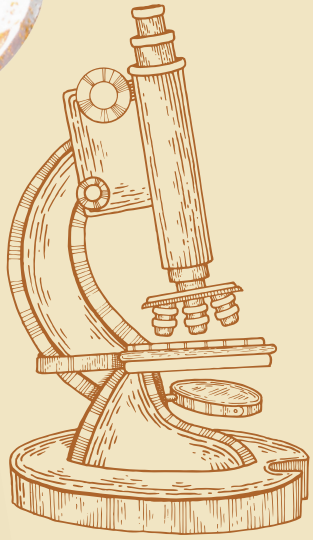
Se evaluaron **24** productos correspondientes a **21 caldos de pollo** (11 en polvo y 10 en cubo) y **3 consomés de pollo** (2 en polvo y 1 cubo).

En cada producto se verificó:
a) El contenido de humedad, cenizas (minerales, principalmente sodio), extracto etéreo (grasa), cloruro de sodio y proteína, a fin de confirmar el cumplimiento con las características de su denominación, de acuerdo con lo establecido por la **NMX-F-603-NORMEX-2003,** que indica:

Tabla 1 **Especificaciones fisicoquímicas de productos deshidratados**

Especificaciones	Caldo de ave (granulado o en polvo)	Caldo de ave (tabletas o cubo)	Consomé de ave (granulado o en polvo)	Consomé de ave (tabletas o cubo)
Humedad (%) máximo	5	7	5	7
Proteína (%) mínimo	6	6	7.4	7.4
Extracto etéreo (%) mínimo	4	13	6	15
Cloruro de sodio (%) máximo	55	55	50	50
Cenizas (%) máximo	60	60	60	60

b) Que la **información** presentada en la etiqueta estuviera **completa,** es decir, que incluyera denominación, marca, nombre, domicilio del fabricante, fecha de caducidad, contenido neto, lista de ingredientes, información nutrimental y etiquetado frontal nutrimental. Se revisó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.



c) El contenido de carbohidratos, grasa, proteína, calorías, grasa saturada y contenido neto, declarados verazmente en la etiqueta.

d) El cumplimiento en cuanto al contenido de carne por medio del nitrógeno proveniente de la misma.

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, las tablas de resultados incluyen el precio promedio por 250 ml de producto reconstituido. Para calcular el costo se utilizó el precio pagado al adquirir las muestras.
Las tablas indican los contenidos de grasa, proteína, carbohidratos, calorías y sal (cloruro de sodio) que contienen 250 ml (aproximadamente el contenido de un plato) de producto preparado.
Algunas marcas recomiendan usar uno o dos cubos, o en los granulados una o dos cucharadas soperas. La preparación se hizo de acuerdo con las instrucciones marcadas en la etiqueta.

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son:

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

NMX-F-603-NORMEX-2003, Alimentos-Caldo y consomé de ave, res, tomate y ave, camarón y de otras denominaciones en presentaciones de granulado, polvo, tabletas o cubos.

Ficha técnica

Periodo del estudio
29 de mayo al 15 de agosto de 2017

Periodo de muestreo
29 al 31 de mayo de 2017

Marcas analizadas
24

Pruebas efectuadas
2,016

Lo que encontramos

100%

de los productos que se denominan **consomés** de pollo no se apegan a la

Norma Mexicana NMX-F-603-NORMEX-2003,

ya que no contienen el mínimo de proteína y grasa requeridos (ver Tabla 1). Las marcas analizadas son:

Ke! Precio
consomé de pollo en presentación de 400 g. Tiene 6.69% de proteína y 5.56 % de grasa.

RiPollo
consomé de pollo en presentación de 500 g. Tiene 6.46 % de proteína y 5.46 % de grasa.

Ke! Precio
consomé de pollo en 12 cubos. Tiene 6.85 % de proteína y 8.49 % de grasa.

Los productos tienen como primer ingrediente la **sal.** Dependiendo del tipo y la marca, el consumo en **250 ml** de caldo preparado varía de **1.36** a **3.43 g.**

• Encontramos que el caldo de pollo en polvo de la marca **BAKERS & CHEFS** no cumple con el mínimo de proteína total al tener 4.47 % y supera el máximo de cloruro de sodio que establece la norma para caldo de ave, ya que tiene 57.09 % (ver Tabla 1).

Se encontró que las siguientes marcas no contenían toda la información que solicita la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.**

Ke! Precio
(consomé de pollo de 12 cubos)

Ke! Precio
(consomé de pollo de 400 g)

RiPollo
(consomé de pollo de 500 g)

CHEDRAUI D´Calidad
(caldo de pollo de 450 g)

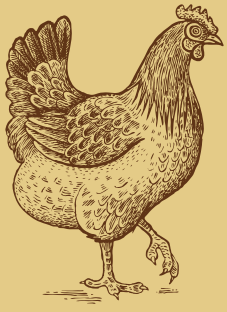
GOLDEN HILLS
(caldo de pollo en polvo de 450 g)

Aunque la carne no es el ingrediente principal en un caldo de pollo, debe tener mínimo 50 mg por litro de nitrógeno en producto preparado. Al respecto, los productos que no cumplen con el mínimo requerido por la norma son: **GOLDEN HILLS** (caldo de pollo en polvo de 450 g), **SU-POLLO** (caldo de pollo de 500 g), **Great value** (caldo de pollo en polvo de 370 g), **Aurrera** (caldo de pollo en polvo de 200 g), **SORIANA** (caldo en polvo sabor a pollo de 500 g), **CHEDRAUI D´Calidad** (caldo de pollo de 450 g), **GOLDEN HILLS** (caldo de pollo en cubitos de 144 g), **SU-POLLO** (caldo de pollo de 144 g), **Great value** (caldo de pollo en cubo de 96 g), **Aurrera** (caldo de pollo en cubo de 96 g), **SORIANA** (caldo sabor a pollo de 144 g) y **CHEDRAUI D´Calidad** (caldo de pollo de 96 g).

En lo referente a las **grasas saturadas** y, de acuerdo con la marca y el tipo, contienen de **0.03 a 0.80 g por 250 ml** de producto preparado.

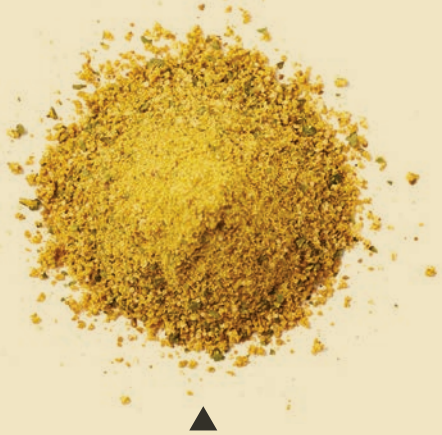
SU-POLLO
(caldo de pollo de 500 g)

BAKERS & CHEFS
(caldo de pollo en polvo de 1.6 kg)



Ver tablas 2, 3, 4 y 5

+ Grasa



- Grasa

Por su composición no tienen un aporte significativo de nutrientes. En 250 ml de producto preparado proporcionan de 0.19 a 0.69 g de proteínas y de 0.16 a 0.55 g de grasa, que no son totalmente de origen cárnico, ya que también se adicionan proteínas y grasas vegetales. Por características del proceso, las presentaciones de cubo tienen más grasa que las de polvo.

Los tres productos analizados que se denominan consomé de pollo (2 en polvo y 1 cubo) tienen menor contenido de **proteína cárnica** que los caldos (ver tablas).

SIMBOLOGÍA

✔ Sí Cumple ✘ No cumple

Tabla 2

Caldos de pollo en polvo.

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido cárnico (medido como nitrógeno en mg / Litro de producto preparado)	Grasa g / 250 ml de producto preparado	Proteína g/250 ml de producto preparado	Sal g / 250 ml de producto preparado	Carbohidratos g/250 ml de producto preparado	Calorías (kcal/ 250 ml de producto preparado)	Costo por 250 ml de producto preparado
1. RikoPollo Caldo de pollo en polvo / México / 180 g	Completa	53.83 ✔	0.57	0.51	2.58	2.0	15	$0.78
2. Knorr Suiza Caldo de pollo / México / 200 g	Completa	53.74 ✔	0.62	0.44	3.17	1.5	13	$0.84
3. IBERIA Caldo de pollo sabor casero / México / 450 g	Completa	53.74 ✔	0.57	0.37	3.27	1.6	13	$0.23
4. McCORMICK Caldo de pollo granulado / México / 370 g	Completa	51.68 ✔	0.40	0.66	3.20	1.8	13	$0.38
5. Great value Caldo de pollo en polvo / México / 370 g	Completa	40.09 ✘	0.57	0.69	2.54	2.0	16	$0.27
6. GOLDEN HILLS Caldo de pollo en polvo / México / 450 g	No presenta etiquetado frontal nutrimental como lo indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	32.87 ✘	0.30	0.64	3.14	1.6	12	$0.32
7. Aurrera Caldo de pollo en polvo / México / 200 g	Completa	30.26 ✘	0.27	0.61	3.25	1.6	11	$0.33
8. CHEDRAUI D´Calidad Caldo de pollo / México / 450 g	No presenta leyenda de conservación	29.49 ✘	0.30	0.60	3.15	1.6	11	$0.31

SIMBOLOGÍA

✔ Sí Cumple ✘ No cumple

Continuación Tabla 2

Caldos de pollo en polvo.

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido cárnico (medido como nitrógeno en mg / Litro de producto preparado)	Grasa g / 250 ml de producto preparado	Proteína g / 250 ml de producto preparado	Sal g / 250 ml de producto preparado	Carbohidratos g / 250 ml de producto preparado	Calorías (kcal / 250 ml de producto preparado)	Costo por 250 ml de producto preparado
9. SORIANA Caldo en polvo sabor a pollo / México / 500 g	Completa	28.72 ✘	0.30	0.54	3.00	1.6	11	$0.28
10. SU-POLLO Caldo de pollo/ México / 500 g	No presenta toda la información nutrimental como lo indica la NOM-051-SCFI/SSA1-2010	28.26 ✘	0.36	0.58	2.91	1.8	13	$0.27
11. BAKERS & CHEFS Caldo de pollo en polvo / México / 1, 6 kg	No presenta modo de empleo*	53.76 ✔	0.44	**0.27 ✘	3.43	1.7	12	$0.28

*Al no presentar modo de empleo se consideraron 2 cucharadas para su preparación.
**No cumple en producto deshidratado.

Tabla 3

Consomés de pollo en polvo.

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido cárnico (medido como nitrógeno en mg/ Litro de producto preparado)	Grasa g/250 ml de producto preparado	Proteína g/250 ml de producto preparado	Sal g/250 ml de producto preparado	Carbohidratos g/250 ml de producto preparado	Calorías (kcal/ 250 ml de producto preparado)	Costo por 250 ml de producto preparado
12. Ke! Precio Consomé de pollo / México / 400 g	No presenta etiquetado frontal nutrimental	16.69	0.21	**0.25 ✘	1.66	1.5	9	$0.13
13. RiPollo Consomé de pollo / México / 500 g	No declara fibra en tabla nutrimental	9.0	0.16	**0.19 ✘	1.36	1.2	7	$0.09

**No cumple en producto deshidratado.

SIMBOLOGÍA

✔ Sí Cumple ✘ No cumple

Tabla 4

Caldos de pollo en cubo.

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido cárnico (medido como nitrógeno en mg / Litro de producto preparado)	Grasa g / 250 ml de producto preparado	Proteína g / 250 ml de producto preparado	Sal g / 250 ml de producto preparado	Carbohidratos g / 250 ml de producto preparado	Calorías (kcal / 250 ml de producto preparado)	Costo por 250 ml de producto preparado
1. RikoPollo Caldo de pollo / México / 110 g (10 cubos)	Completa	53.88 ✔	0.68	0.50	2.58	1.3	13	$0.77
2. McCORMICK Caldo de pollo en cubos / México / 88 g (8 cubos)	Completa	52.80 ✔	0.80	0.55	2.86	1.0	13	$0.65
3. Knorr Suiza Caldo de pollo / México / 12 cubos de 11 g c/u	Completa	50.69 ✔	1.18	0.39	2.88	0.9	16	$0.91
4. IBERIA Caldo de pollo sabor casero / México / 8 cubos de 11 g c/u	Completa	50.69 ✔	1.20	0.32	2.89	0.8	15	$0.56
5. Great value Caldo de pollo en cubo / México / 96 g (8 piezas)	Completa	27.03 ✘	0.99	0.40	2.96	1.4	16	$0.47
6. SU-POLLO Caldo de pollo / México / 144 g (12 cubos)	Completa	23.34 ✘	1.01	0.42	2.53	1.4	16	$0.37
7. GOLDEN HILLS Caldo de pollo en cubitos / México / 144 g (12 cubos)	Completa	23.28 ✘	0.97	0.42	3.00	1.4	16	$0.38

SIMBOLOGÍA

✔ Sí Cumple ✘ No cumple

Continuación Tabla 4

Caldos de pollo en cubo.

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido cárnico (medido como nitrógeno en mg / Litro de producto preparado)	Grasa g / 250 ml de producto preparado	Proteína g / 250 ml de producto preparado	Sal g / 250 ml de producto preparado	Carbohidratos g / 250 ml de producto preparado	Calorías (kcal / 250 ml de producto preparado)	Costo por 250 ml de producto preparado
8. SORIANA Caldo sabor a pollo / México / 144 g (12 cubos)	Completa	23.19 ✘	0.98	0.42	3.04	1.4	16	$0.33
9. CHEDRAUI D´Calidad Caldo de pollo / México / 96 g (8 cubos)	Completa	23.19 ✘	1.03	0.37	2.84	1.4	16	$0.34
10. Aurrera Caldo de pollo en cubo / México / 96 g (8 piezas)	Completa	18.74 ✘	0.93	0.43	3.04	1.4	16	$0.34

Tabla 5

Consomés de pollo en cubo.

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Contenido cárnico (medido como nitrógeno en mg / Litro de producto preparado)	Grasa g / 250 ml de producto preparado	Proteína g / 250 ml de producto preparado	Sal g / 250 ml de producto preparado	Carbohidratos g / 250 ml de producto preparado	Calorías (kcal / 250 ml de producto preparado)	Costo por 250 ml de producto preparado
11. Ke! Precio Consomé de pollo / México / 12 cubos	No presenta leyenda de contenido neto	16.21	0.47	**0.38 ✘	2.24	2.2	15	$0.41

**No cumple en producto deshidratado.

Recomendaciones

Recuerda que no es necesaria la sal para que los alimentos tengan un sabor apetitoso, todo está en el ajuste de las papilas gustativas. Si utilizas caldo de pollo ya no adiciones sal, ten presente que el contenido de sal en estos productos es elevado, una taza de caldo preparado tiene hasta

3.43
gramos de sal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que las personas adultas no superen los 5 gramos de sal al día, esta recomendación se aplica a todos los individuos, hipertensos o no (incluidas las mujeres embarazadas y lactando). En el caso de los niños, la OMS aconseja ajustar a la baja, para menores de 2 a 15 años.

-5
gramos

Antes de adquirir el producto asegúrate que el empaque no esté abierto o maltratado y que esté dentro de la **fecha de caducidad.**
Revisa la etiqueta, todas las marcas deben ostentar el etiquetado frontal nutrimental y tabla nutrimental. Ten en cuenta que deben aparecer los contenidos de grasas, azúcares y sodio que tiene el producto por porción.
Recuerda que estos productos también contienen **glutamato monosódico,** potencializador del sabor que aumenta el contenido de sodio en el producto final.
Prepara el producto de acuerdo con lo indicado en el envase y no adiciones sal.

LOCIÓN REPELENTE DE MOSQUITOS

¿Temes que los mosquitos hagan un festín de ti? No te preocupes, eso se arregla con un poco de repelente. Y como queremos que ahorres te decimos cómo hacerlo.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.
Rendimiento: 110 ml.
Caducidad: 6 meses.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de agua (15 ml)
- 1 cucharadita de glicerina (5 ml)*
- 1/3 de taza u 80 ml de alcohol desnaturalizado de 70°*
- ¼ de cucharadita de esencia de crisantemo o (½ gotero)**
- ½ cucharadita de esencia de citronela (un gotero)**

UTENSILIOS

- Taza medidora
- Tazón de vidrio
- Flanera de vidrio
- Cuchara
- Cucharita
- Botella de plástico con atomizador
- Embudo de plástico

*Se consigue en farmacias.
**Se consigue en droguerías.

¿QUIERES SABER MÁS?

Repelente de mosquitos ["Revista del Consumidor TV" 30.5]

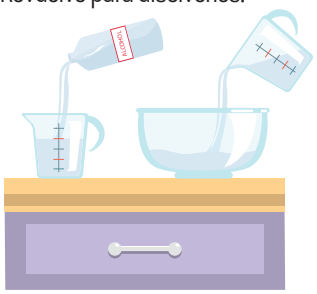
Dale PLAY

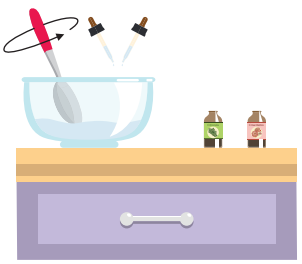
https://youtu.be/evAb0JyZC9E

PROCEDIMIENTO

1 En la flanera de vidrio vierte el agua y después la glicerina; con la ayuda de una cuchara mezcla perfectamente.

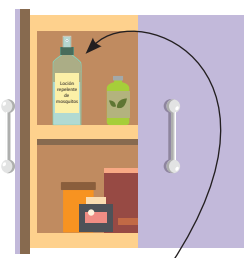
2 Vierte el alcohol en el tazón de vidrio, agrega las esencias de citronela y crisantemo. Revuelve para disolverlos.





3 Incorpora la mezcla de las esencias en la del agua, mientras agitas lentamente.

4 Vierte la loción (utilizando el embudo) en la botella de plástico con atomizador.



Conservación
Debe mantenerse en un lugar fresco, seco y oscuro.

RECOMENDACIONES

- Agítala antes de usar.
- Si no consigues una botella con atomizador, no importa, la única diferencia es que sin éste tendrás que verter sobre la palma de tu mano una pequeña cantidad, cuidando que no se derrame, pues debes frotar el repelente sobre la piel expuesta a los insectos.
- Después de aplicarlo no te expongas directamente al sol, ya que por la naturaleza de los compuestos aromatizantes de la citronela podría provocarte pequeñas manchas en la piel.

PANTEONES EN NÚMEROS

En la **Ciudad de México** hay **120** panteones.

Fuente: http://www.consejeria.cdmx.gob.mx/

700 mil tumbas individuales tiene el **Panteón Dolores**, que es el más **grande** de la capital del país.

Fuente: http://boletin-cnmh.inah.gob.mx/boletin/boletines/3EV2P77.pdf

2.1 millones de plantas de **cempasúchil** se utilizaron en 2016 para cubrir la demanda en el país por los festejos de **Día de Muertos**.

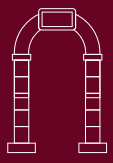
Fuente:http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/hidalgo/boletines/Paginas/2016B087.aspx

4 cementerios son los más visitados el **1 y 2 de noviembre** en la ciudad: **San Nicolás Tolentino**, **La Cuevita**, **San Lorenzo Tezonco** y **Mixquic**.

Fuente: http://www.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/panteones-y-mercados-resguardados-por-celebraciones-de-1-y-2-de-noviembre

En **1832** se fundó el **Museo Panteón de San Fernando**. Ahí yacen las tumbas de políticos, militares, gobernantes y personalidades importantes del siglo XIX, como la de **Benito Juárez**.

Fuente: http://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=1176



Durante **1848** se construyó en Guadalajara el **Panteón de Belén**, muestrario de la arquitectura funeraria y protegido por el **INAH** al ser considerado **Tesoro Arquitectónico Nacional**.

Fuente: http://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=1611

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Iván Infante de Alba Dávila
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Isaías González Nava
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX. Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Lic. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Mtro. Jorge Hernández Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Mtro. Mario Alberto Cervantes Montero
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Lic. Leticia Ivett Segura Pérez
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

COMPARAR ANTES DE COMPRAR ES TU DERECHO Y LA PROFECO TE **PROPORCIONA LA HERRAMIENTA**

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

QUIÉN ES QUIÉN
$ EN LOS PRECIOS $

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable
No.30

Antes de ser indispensable de la cocina, esta hortaliza estaba asociada con el culto a los muertos.

APIO

Perteneciente a la familia de las **apiaceas**, de la que también son el hinojo y el perejil, el apio (*apium graveolens*) se considera una planta nativa de las regiones mediterráneas, pero hoy se cultiva en las zonas templadas de todo el mundo, en particular en Europa y el norte de América.
Era muy utilizada por los egipcios, griegos y romanos, que la consideraban simplemente una planta aromática y estaba asociada con el culto a los muertos.

CONSUMO

Del apio se aprovecha todo. Las hojas y tallos se utilizan en caldos y como condimentos de diversos platos como el pollo asado con verduras.

El tallo, por su textura crujiente, tierna y fibrosa, resulta un buen ingrediente para ensaladas.

Las semillas también pueden ser usadas como condimento, sólo basta molerlas y mezclarlas con sal, de esta manera obtendremos la sal de apio que también puedes combinar con ajo deshidratado.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Busca los de apariencia lustrosa, tallos gruesos, compactos, firmes, crujientes y de color verde claro; con las hojas verdes, frescas o levemente marchitas.

Se conservan durante dos o tres días en el refrigerador envueltos en papel húmedo.

Los puedes mantener frescos si sumerges la parte inferior de sus tallos en agua, pero los que estén marchitos nunca recuperarán su frescura.

Fuentes:
· Apio, en http://bit.ly/2iHHwHo
· El apio, en http://bit.ly/2gn97

¿QUIERES SABER MÁS?

Ensalada de pollo ["Platillo Sabio Profeco" 1.4]

Dale PLAY

https://youtu.be/m41JiM5OVCI

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

234 | ESTOFADO DE RES (6 porciones)

Aporte nutrimental por ración:

- Kcal. **592**
- Proteínas **28** g
- Grasa **29** g
- Colesterol **79** mg
- Fibra dietética **4** g

INGREDIENTES

- 700 g de pulpa de res (diezmillo, aguayón o el corte de tu preferencia), en trozos al gusto
- ½ kg de papas peladas y cortadas en cubos grandes (2 a 3 cm)
- 200 g de tallarines (cocer al dente, verter una cucharada de aceite cuando aún esté caliente, mezclar y escurrir)
- 2 cucharadas de harina (20 g)
- 3 jitomates (600 g) asados
- 2 zanahorias cortadas en rebanadas (220 g)
- 1 pimiento (110 g), de cualquier color, cortado en rajas
- 90 g de chícharos cocidos
- ¼ de pieza de cebolla en medios aros (60 g)
- 1 diente de ajo (2 g) triturado
- Orégano, tomillo y laurel al gusto
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- ½ taza de vino blanco, caldo o agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Salpimienta la carne y enharínala. Posteriormente, séllala en 3 cucharadas de aceite caliente y reserva.
2. En la misma cazuela, acitrona la cebolla y el ajo. Añade las papas y las zanahorias y saltéalas durante algunos minutos.
3. Posteriormente, añade los chícharos y el pimiento.
4. Aparte, licua los jitomates con muy poca agua o caldo y vierte la salsa colada sobre la cazuela.
5. Cuando la salsa se vea roja, incorpora los trozos de carne y añade el vino o líquido de tu elección, hasta que los ingredientes queden cubiertos. Salpimienta y agrega el resto de las especias.
6. Tapa la cazuela y baja el fuego; cocina de 15 a 20 minutos o hasta que la carne y los vegetales estén bien cocidos.
7. Sirve el estofado sobre una cama de tallarines.

Fotografía: **Enrique Arechavala** Estilista de alimentos: **Brenda Garcia** Nutrióloga: **María Rosa Ochoa**

235 | CALDO MICHI (6 Porciones)

INGREDIENTES

- 700 g de pescado bagre en rebanadas (sin espinas), o el de tu preferencia
- 2 cabezas de pescado limpias (para dar sabor al caldo)
- 18 tortillas calientes (540 g)
- 2 papas (450 g) en cuarterones medianos
- 2 jitomates (300 g), despepitados y en cubitos
- 2 calabacitas (300 g) en corte sesgado grueso
- 1 chayote (250 g), pelado y en cubos
- 2 zanahorias (220 g) en rodajas gruesas
- 1 aguacate (200 g), opcional
- ¾ de taza de puré de tomate (180 g)
- 1/3 de cebolla (80 g) finamente picada
- 3 limones (45 g) partidos por la mitad
- 1 trozo de rama de apio (20 g)
- 4 cucharadas de cilantro picado (20 g)
- 1 chile güero (10 g), despepitado y en tiras
- 2 ajos (4 g) triturados
- Orégano, mejorana y laurel
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla, calienta dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y los ajos. Después, añade el jitomate picado.
2. Agrega el puré de tomate y deja al fuego hasta que cambie de color. Posteriormente añade litro y medio de agua.
3. Incorpora las cabezas de pescado y el ramillete de especias (laurel, orégano y mejorana) amarrado con hilo entre los dos tallos de apio (bouquet garni).
4. Vierte los vegetales, comenzando por el chayote, la zanahoria y la papa, y luego de 5 minutos agrega la calabaza. Salpimienta.
5. Cinco minutos después, retira las cabezas y agrega los trozos de pescado y los chiles güeros.
6. Deja al fuego hasta que el pescado y los vegetales estén cocidos. Verifica la sazón y que contenga el caldo suficiente.
7. Sirve bien caliente, agrega unas gotas de limón y adorna con las rebanadas de aguacate y el cilantro picado. Acompaña con tortillas.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	505
Proteínas	31 g
Grasa	13 g
Colesterol	59 mg
Fibra dietética	9 g

Tips del chef

EL PODEROSO JENGIBRE

Raíz considerada el “yang” porque está presente en la comida picante, que se equilibra con la fría, que es el “yin”, generando una armonía perfecta.

Esta especia es de las más usadas en las gastronomías china e hindú, debido a sus bondades culinarias y medicinales.

Llegó a Europa en la época medieval y es en Francia donde se convierte en una de las consentidas para la cocina.

El jengibre es un rizoma (tallo que crece de manera horizontal bajo la tierra) con forma de dedos; es de sabor penetrante y picante, con aroma fresco y cítrico, fibroso en consistencia.

Desde siglos atrás se ha utilizado como analgésico, antinflamatorio, antibacteriano, energizante y descongestionante[1].

¿Dónde no puede faltar?

- **En algunas marinadas, salsas y encurtidos.** En polvo úsalo para curris indios y para la mezcla francesa “cuatro especias”, que incluye pimienta molida (negra, blanca o mezcla), clavo, nuez moscada y jengibre.
- **Inclúyelo con pescados, mariscos y en ensaladas**, de preferencia cocido en la salsa de acompañamiento.
- **Refrescante** al mezclar con tamarindo, limón o leche de coco. Puede ir picado finamente o licuado; en polvo no resulta tan fresco.
- **En panificación**, galletas y pasteles (fresco o en polvo).
- **Mézclalo** con albahaca, menta, ajo, chiles o cúrcuma. Explosivo con cardamomo, canela, nuez moscada, páprika, clavos de olor o azafrán. Puedes combinar jengibre con albahaca para una infusión o con ajo y chiles para una pasta.

Para pelarlo deja que se remoje y usa una cuchara. La forma curva ayudará a remover correctamente la piel.

CONSERVACIÓN

Cuando está fresco se recomienda refrigerarlo envuelto en papel absorbente o en bolsas plásticas con cierre.

El jengibre seco o molido se mantiene bien siempre y cuando se guarde en un lugar fresco y oscuro, libre de humedad.

En caso de utilizar una parte, el sobrante se recomienda dejarlo remojado en agua y en refrigeración.

Se puede pelar y picar para sumergirlo en vinagre a fin de que conserve su sabor.

[1] https://www.mis-remedios-caseros.com/propiedades-jengibre-recetas.htm

Víctor H. Cabrera Carrillo, profesor de la Academia de Gastronomía ESDAI y Chef ESDAI